

Obsah

Fakta o srdci ... 9

Co je cholesterol? ... 11

Starosti s cholesterolem ... 13

Cholesterol a tuk ... 20

Pozor na cholesterol ... 32

Péče o věnčité tepny prostřednictvím
stravy a životního stylu ... 40

Stanovení cholesterolu ... 48

Přehled potravin snižujících cholesterol ... 50

Regulace cholesterolu ... 52

Chutná strava a zdravý život ... 76
