

## TEORIE

Slovo úvodem	5
<b>CO ZPŮSOBUJE VYSOKÝ CHOLESTEROL</b>	<b>7</b>
<b>CHOLESTEROL – JAK POCHOPIT TEORETICKÝ ZÁKLAD</b>	<b>8</b>
Cholesterol – důležitý lipid	9
LDL – není špatný, ale naopak životně důležitý	11
Nerozpoznané riziko	12
Cholesterol a metabolismus	13
<b>Extra:</b> Metabolismus cholesterolu	15
<b>OHROŽENÉ TEPNY</b>	<b>18</b>
Tepenná zásobovací síť	18
Arterioskleróza aneb Zužování cév	20
<b>SNIŽOVÁNÍ HLADINY CHOLESTEROLU: STRAVA A CVIČENÍ</b>	<b>24</b>
Zdraví na talíři	25
Vybírejte si, co jíte	28
<b>Trénink:</b> Nejde jen o rekordy	29
<b>Extra:</b> Zdravotní riziko: nadváha	33

## PRAXE

<b>OD TEĎ ŽIJTE ZDRAVĚJI!</b>	<b>35</b>
<b>JAK AKTIVNĚ SNIŽOVAT HLADINU CHOLESTEROLU</b>	<b>36</b>
Základ: 5 kg, 5 cm, 30 min, 30 g	36
Přírodní zabijáci cholesterolu	39
Potraviny s neprokázaným účinkem	46
Neúčinné potraviny a látky	50
<b>JAK VAŘIT BEZ CHOLESTEROLU</b>	<b>54</b>
Nevzdávejte se radosti z jídla	55
Vaření s ohledem na tuky:	
Jak na to	55
<b>Extra:</b> Používejte vždy ten správný olej	57
<b>Extra:</b> Víc, než byste si mysleli...	61
„Odlehčená“ strava	62





RECEPTY  
PRO KAŽDÉHO

65

SNÍDANĚ

66

POLÉVKY, SALÁTY A PŘEDKRMY

72

HLAVNÍ CHODY

88

DEZERTY A PEČIVO

108

Slovníček

116

Zdroje

122

Věcný rejstřík

124

Seznam receptů

126