
TEORIE

Slovo úvodem 5

**PŘÍLIŠ VYSOKÁ HLADINA
CHOLESTEROLU A JEJÍ
DŮSLEDKY 7**

**Cholesterol – jak pochopit
teoretický základ 8**

Důležitý lipid 9

LDL – zpočátku ani dobrý, ani špatný 11

Skryté riziko 12

Jak funguje metabolismus
cholesterolu 12

Cévy v nebezpečí 18

Zásobovací síť cév 18

Arterioskleróza – zúžení cév 20

Faktory snižující cholesterol:

Výživa a pohyb 24

Zdraví na talíři 25

Cílená a zdravá strava 28

Trénink – zdravé hodnoty a více 29

Riziko onemocnění – nadváha 33



PRAXE

OD NYNĚJŠKA ŽIJTE ZDRAVĚJI 35

Jak aktivně snižovat hodnoty cholesterolu 36

Základ: 5 kg, 5 cm, 30 min, 30 g 36

Potraviny jako přirození „zabíjáci cholesterolu“ 39

Potraviny a účinné látky s nejistým efektem 46

Potraviny a látky bez prokázaného účinku 50

Jak zdravě vařit a vychutnat si jídlo 54

Nevzdávejte se požitku z jídla 55

Uvědomělá kuchyně – jak na to 55

Vždy ten správný olej 57

Víc než byste čekali... 61

„Odlehčená“ strava 62

RECEPTY PRO KAŽDOU CHUŤ 65

Snídaně 66

Polévky, saláty a předkrmy 72



Hlavní jídla 88

Dezerty 108

PŘÍLOHY

Glosář 116

Věcný rejstřík 122

Rejstřík receptů 124