

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

Jak aktivně snižovat hodnoty cholesterolu	36
Základ: 5 kg, 5 cm, 30 min, 30 g	36
Potraviny jako přirození „zabijáci 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
Nevezdávejte 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

Snídaně	66
----------------	----

Polévky, saláty a předkrmy	72
-----------------------------------	----



Hlavní jídla	88
---------------------	----

Dezerty	108
----------------	-----

PŘÍLOHY

Glosář	116
Věcný rejstřík	122
Rejstřík receptů	124