











Obsah

	Životní styl a srdečně-cévní nemoci	7–9
	Pohyb	11–15
	Výživa	17–22
	Pitný režim	23–25
	Alkohol	27–29
	Kouření	31–35
	Psychosociální faktory	37–42
	Spánek	43–46
	Kontrola zdravotních parametrů	47–50
	Změna životního stylu	51–52