Obsah

Úvod 8

první kapitola 11
Přínosné a škodlivé účinky cholesterolu

druhá kapitola 33
Nejen cholesterol...

třetí kapitola 55
Co můžete udělat vy a váš lékař

čtvrtá kapitola 73
Jak na stravování

pátá kapitola 121
Jak na potravinové doplňky

šestá kapitola 137
Jak na cvičení

sedmá kapitola 161
Jak na stres

osmá kapitola 179
Jak na léky

devátá kapitola 197
Dvanáctitýdenní plán „Jak na to“

Plán v kostce 198
Než začnete 201
1. – 12. týden 204
Recepty 228

Rejstřík 248