

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

cestou mnoha různých významů a významům životu. Významy životu jsou však vždy významy životu, nezáleží na tom, co je významem životu pro jednotlivce. Význam života je vždy význam života.



šestá kapitola
Jak na cvičení

137



sedmá kapitola
Jak na stres

161



osmá kapitola
Jak na léky

179



devátá kapitola
Dvanáctitýdenní plán „Jak na to“

197

Plán v kostce

198

Než začnete

201

1. – 12. týden

204

Recepty

228

Rejstřík

248