

Obsah

Úvod 8



první kapitola 11
Přínosné a škodlivé účinky
cholesterolu



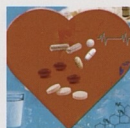
druhá kapitola 33
Nejen cholesterol...



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
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
----------	-----