

OBSAH

Úvod	7
Problém zvaný cholesterol	9
Další rizika	22
Snížení krevního tlaku	34
Boj proti rakovině	41
Něco „hrubšího“, prosím!	52
Velká krádež kostí	58
Alkohol v těhotenství	63
Dietou k obezitě	68
Zůstat štíhlý	76
Problémy s postavou, nebo nemoc?	92
Pokrm pro duši	107