

# Obsah

Úvod . . . . .	7
1. Co je to ateroskleróza neboli kornatění tepen? . . . . .	8
2. Co je to inzulinová rezistence? . . . . .	12
3. Jak stanovit přítomnost metabolického syndromu? . . . . .	15
4. U koho vzniká metabolický syndrom? . . . . .	17
5. Co dělat, abych netrpěl metabolickým syndromem? . . . . .	18
6. Co dělat, pokud již metabolickým syndromem trpím? . . . . .	20
6.1 Stravování aneb musím zhubnout . . . . .	20
6.2 Pohyb . . . . .	23
7. Lze léčit metabolický syndrom pomocí léků? . . . . .	25
Závěr . . . . .	25