

Obsah

Vše důležité o cholesterolu	9
CHOLESTEROL BEZ ŠPATNÉHO SVĚDOMÍ	10
„DAREBÁK“ CHOLESTEROL	11
Dolní a horní hranice	13
Jak dostanete hladinu vašeho cholesterolu pod kontrolu	15
BLESK Z ČISTÉHO NEBE	17
ZLATÁ STŘEDNÍ CESTA	19
JASNO UDĚLÁ JEN VYŠETŘENÍ KRVE	21
Váš osobní seznam rizik	22
Co riziko ještě zvyšuje	24
Faktor strava	27
SPRÁVNÁ STRAVA MÍSTO DRŽENÍ DIETY	28
ZMĚNA PODLE PLÁNU	30
„Francouzský paradox“ a alkohol	33
Ráno potřebuji svou kávu	35
TUK A VLNA FITNESSU	36
Olivový olej – lék, který chutná	40
Srdce Eskymáků bijí lépe	42
Nejlepší zdroje omega-3 mastných kyselin	45
Pozor na transmastné kyseliny!	48
BALASTNÍ LÁTKY – VŮBEC ŽÁDNÁ ZÁTĚŽ	49
Co jsou vlastně balastní látky?	50
Potraviny obzvláště bohaté na balastní látky	51
Proč potřebujeme balastní látky?	52
Přímluva za oves	53

ČESNEK & SPOL. – CO JEŠTĚ POMÁHÁ?	55
JAK ZVÝŠÍTE SVÉ ŠANCE DOSÁHNOUT LEPŠÍCH HODNOT CHOLESTEROLU	56
Zdravě jíst je úplně snadné	61
VĚDA A VAŘENÍ	62
Správně jíst je otázkou volby	63
Nespouštět z očí přísun a výdej energie	71
Dobíjení energie během dne	73
Proč je celozrnné obilí lepší?	76
Procházka supermarketem s myšlenkou na cholesterol	77
SLOVO O CUKRU	81
ZVÝŠÍ SE NÁKLADY?	83
Faktor pohyb	89
SPRÁVNÝ PŘÍSTUP	90
Proč příliš pohodlnosti škodí zdraví	92
První kroky ke sportovní budoucnosti	94
VYPLATÍ SE NÁVŠTĚVA FITNESS-CENTRA?	98
Více svalů, větší spotřeba energie i ve stáří	99
Svaly jsou příčinou větší výdrže	101
Trénink beze strachu	102
CO SE DĚJE VE FITNESS-CENTRU?	104
Instruktaž	107
Velké svaly – velký účinek	108
Stabilita díky silným svalům trupu	109
VYTRVALÉ SRDCE BIJE EKONOMIČTĚJI	112
Trénink doma	117
Nikdo není ani příliš starý, ani příliš nesportovní	118
Trénujte venku	122
Běhat, jezdit na kole, pěstovat walking je skvělý prostředek proti stresu	125

PLAVÁNÍ JE ZVLÁŠTNÍ PŘÍPAD	128
CO SE V NÁS STAVÍ NA ODPOR	130
PŘÍLIŠ MNOHO SPORTU MŮŽE VYVOLAT ZÁVISLOST	132
VRCHOLOVÍ SPORTOVCI ŽIJÍ NEBEZPEČNĚ	135
Faktor medicína	139
LÉKAŘ & PACIENT	140
NEZAČÍNAT HNED S TĚŽKOU MUNICÍ	141
Co předepíše lékař?	142
DĚDIČNÁ ZÁTĚŽ	143
Otec, matka, nebo oba?	144
Praní krve – těžká munice proti velkému množství cholesterolu	146
Cesta do buňky zůstává uzavřena	146
IMUNNÍ PROTI SRDEČNÍMU INFARKTU A MRTVICI?	148
Zdravě jíst – recepty	151
SNÍDANĚ	152
SALÁTY A OBČERSTVENÍ	152
HLAVNÍ POKRMY Z RYB	155
HLAVNÍ POKRMY Z MASA	156
Doporučená literatura	158
Rejstřík	159