

# Obsah

	Úvod	8
	první kapitola Přínosné a škodlivé účinky cholesterolu	11
	druhá kapitola Nejen cholesterol...	33
	třetí kapitola Co můžete udělat vy a váš lékař	55
	čtvrtá kapitola Jak na stravování	73
	pátá kapitola Jak na potravinové doplňky	121



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

I. – 12. týden 204

Recepty 228

Rejstřík 248