

# TURINYS

## **1 DALIS      ATSKLEIDŽIANT TIESĄ APIE ŠIRDIES SVEIKATĄ**

ižanga	15
1 skyrius    KODĖL TURĖTUMĖTE SKEPTIŠKAI VERTINTI CHOLESTEROLI KAIP ŠIRDIES LIGŲ RODIKLĮ?	18
2 skyrius    „CHOLESTEROLIS NEKENKSMINGAS!“	30
3 skyrius    UŽDEGIMAS - TIKROJI ŠIRDIES LIGŲ PRIEŽASTIS	45
4 skyrius    CUKRUS - NEABEJOTINAS MITYBOS DEMONAS	57
5 skyrius    TIESA APIE RIEBALUS-NE TAI, APIE KĄ GALVOJATE	74
6 skyrius    STATINŲ AFERA	96
7 skyrius    PADĖKITE ŠIRDŽIAI ŠIAIS PAPILDAIS	128
8 skyrius    STRESAS - TYLUSIS ŽUDIKAS	148
9 skyrius    VISA SUDĖJUS - PAPRASTAS IR LENGVAS BŪDAS IŠLAIKYTI SVEIKĄ ŠIRDĮ VISĄ GYVENIMĄ!	172

## **2 DALIS      KAIP TINKAMAI MAITINTIS, KAD GYVENTUME ILGAI IR SVEIKAI**

100 skanių ir maistingų receptų, patikslinančių jūsų širdžiai 199

TERMINŲ ŽODYNĖLIS	306
NUORODOS	315
APIE AUTORIUS	329
RODYKLĖ	330