

Оглавление

Введение	4
Глава 1. Холестерин. Что это такое и для чего он нужен	7
Глава 2. Нормы холестерина. Как работает здоровый организм . .	15
Глава 3. Почему повышается уровень холестерина и чем это чревато	18
Глава 4. Как снизить уровень холестерина, чтобы жить долго и качественно.	40
Глава 5. Избавляемся от лишнего: контроль за весом	75
Глава 6. Физическая активность спасает от болезней	99
Глава 7. Народные рецепты снижения уровня холестерина	110
Заключение.	122