

Spis rzeczy

1. Porozmawiajmy	1
Szkodzi, zabija, chociaż nie boli	3
Rysopis skrytobójcy	5
Podśluch Korotkowa	8
Dane identyfikacyjne	11
Człowiek uzdrawia się sam	13
Rachunek zdrowia i sumienia	15
Strach przed wiedzą	16
Nowe błędy, nowe życie	19
Życie jest ruchem, ruch jest życiem	21
Grubemu biada, bramy raju są wąskie	23
Syty, ale niedożywiony	26
Dlaczego nie lubimy poranków?	29
Kielich czerwonego wytrawnego... ..	32
Nadciśnienie poselskie	34
2. Czego jeść więcej, czego mniej, z czego zrezygnować?	37
Kawa czy herbata?	43
Norma maksymalna spożycia tłuszczów	44
Uwaga na grilla	45
Kontrowersje z powodu masła	46
Polski Consensus Tłuszczowy	47
Rankingi	48

3. Jak mierzyć ciśnienie i oceniać wyniki pomiaru?	51
Normy ciśnienia i kategorie nadciśnienia	53
Wskaźniki poziomu cholesterolu	54
Nadwaga, otyłość i pomiary	55
Aparaty do mierzenia ciśnienia	57
Samodzielny pomiar ciśnienia tętniczego	59
4. Oceń siebie sam	63
 Autorzy do Czytelników	 71