

Powstrzymanie rozwoju nadciśnienia tętniczego i chorób serca

Twoja indywidualna dieta

Jadłospis DASH na 28 dni

Posiłki DASH poza domem – przewodnik

Poprzez DASH do mniejszej masy ciała

Przez ćwiczenia do obniżenia ciśnienia tętniczego

Inne problemy ze zdrowiem

Zmiany w stylu życia prowadzące do obniżenia ciśnienia tętniczego

Zdrowe połączenie tłuszczów, białek i węglowodanów

Składniki mineralne, które przyczyniają się do obniżenia ciśnienia tętniczego

Rozszyfrowywanie etykiet na produktach żywnościowych

Warzywa dla wybrednych

Superszybkie posiłki DASH

Pilnowanie diety

Przystosowanie domowej kuchni do celów DASH

Wspaniałe przepisy, które pomogą nam osiągnąć cel

Załączniki

Indeks

O Autorce