

Spis treści

6 | Od Autorki

9 | Nadciśnienie – choroba cywilizacyjna

12 | Przyczyny nadciśnienia

14 | Wykrywanie i leczenie nadciśnienia

17 | Uwaga na powikłania!

19 | Co sprzyja powstawaniu nadciśnienia?

20 | Masa ciała

22 | Styl życia

28 | Jak dieta wpływa na ciśnienie?

38 | Dieta dla serca – zasady ogólne

41 | Na czym polega dieta DASH?

45 | Dobroczynne składniki diety DASH

47 | Superprodukty diety DASH

50 | Dieta DASH krok po kroku

74 | Czy na diecie DASH można schudnąć?

81 | Życie z nadciśnieniem

82 | Samokontrola i przyjmowanie leków

84 | Styl życia, który robi różnicę

97 | Przepisy

261 | Bibliografia