

# 50 طريقة لتخفيض الكوليسترول

كل ما تحتاج معرفته عن :

- ❖ الفارق بين الكوليسترول النافع والكوليسترول الضار
- ❖ المكملات الغذائية
- ❖ أحدث العلاجات الطبية
- ❖ النظام الغذائي الصحيح والتمارين الرياضية

د. ماري ب. ماكجوان

وجو ماكجوان تشوبرا