

Eesti riiklikud toitumise, liikumise ja uneaja soovitused : Tabelraamat

Pitsi, Tagli; Lauk, Janne; Nurk, Eha; Priinits, Marit; Zilmer, Mihkel; Ehala-Aleksejev, Kristel; Parts, Laine; Villa, Inga; Vaher, Ivi; Oja, Leila 2025 https://www.ester.ee/record=b5722633*est https://www.tai.ee/sites/default/files/2025-01/tabelraamat_13.1.25.pdf

Eesti toitumis- ja liikumissoovitused 2015 [Võrguteavik]

Pitsi, Tagli; Zilmer, Mihkel; Vaask, Sirje; **Liebert, Tiiu** 2017 http://www.ester.ee/record=b4654355*est

Hea vereringe on nagu kõlav orkester

Viigimaa, Margus Kodutohter 2010 / 9, lk. 30-35 : ill https://artiklid.elnet.ee/record=b2154892*est

Hoia oma südant! : [nõu annab Margus Viigimaa]

Viigimaa, Margus; Grün-Ots, Ille Tervis Pluss 2007 / 2, lk. 32-33

Investeering südamesse : [selgitab Margus Viigimaa]

Viigimaa, Margus; **Einmann, Maret** Tervis Pluss 2010 / 12, lk. 46-48 : ill https://artiklid.elnet.ee/record=b2247234*est

Kui kõrge vererõhk on ohutu?

Viigimaa, Margus Kodutohter 2014 / lk. 30-34 ; 5, lk. 22-25 : ill https://artiklid.elnet.ee/record=b2665873*est

Kuidas hoida keha vintske ja toimimas nagu kellavärk?

postimees.ee 2022 [Kuidas hoida keha vintske ja toimimas nagu kellavärk?](#)

Kuidas vererõhuaparaati õigesti kasutada?

Eero, Kersti ohtuleht.ee 2023 [Kuidas vererõhuaparaati õigesti kasutada?](#)

Kõrge vererõhk on salakaval : südamearst Margus Viigimaa: „Nooremapiisudel meestel tekib infarkt väga sageli nii, et enne ei ole mingisuguseid sümptomeid.“

Maasikamäe, Sirje ohtuleht.ee 2023 [Kõrge vererõhk on salakaval : Südamearst Margus Viigimaa: „Nooremapiisudel meestel tekib infarkt väga sageli nii, et enne ei ole mingisuguseid sümptomeid.“](#)

Küsi meilt

Viigimaa, Margus Kodutohter 2023 / Lk. 58-59 https://www.ester.ee/record=b1072381*est

Laktoositalumatus ja toitumine

Pitsi, Tagli Kodutohter 2010 / 10, lk. 30 https://artiklid.elnet.ee/record=b2162344*est

Lihtne viis tervise parandamiseks on jalutamine [Võrguväljaanne]

Liebert, Tiiu postimees.ee 2022 [Lihtne viis tervise parandamiseks on jalutamine](#)

Me ise infarktitõrjujad. Mis annab infarktist märku?

Ende, Üllar; **Viigimaa, Margus** Kodutohter 2015 / lk. 30-33 : fot https://artiklid.elnet.ee/record=b2719395*est

Need karmid i-tähga haigused : [vastavad Margus Viigimaa ja Andrus Kreis]

Viigimaa, Margus; Kreis, Andrus Tervis Pluss 2013 / lk. 30-32

Prillitoosi terviseraamat : toit ja tervis : [kuidas süüa nii, et tunned end hästi? : tervislikud retseptid]

Vokk, Raivo 2013 https://www.ester.ee/record=b3005671*est

Sool

1995

SÖÖ KAALUSÕBRALIKULT! Eesti toiduteadlased annavad 19 soovitust, kuidas püsida kogu aasta rannavormis

Maasikamäe, Sirje ohtuleht.ee 2023 [SÖÖ KAALUSÕBRALIKULT! Eesti toiduteadlased annavad 19 soovitust, kuidas püsida kogu aasta rannavormis](#)

Söömise ja liikumise soovitused eakamatele

Pitsi, Tagli; Zilmer, Mihkel 2021 https://www.ester.ee/record=b5425351*est

Südameinvestor

Viigimaa, Margus; **Adamson, Agne** 2010 https://www.ester.ee/record=b2629157*est

Teadmatusest rasvumiseni

Liebert, Tiiu 2014 https://www.ester.ee/record=b4423049*est

Tervislik ja tõhus kaalulangetamine : [nõu annab Tagli Pitsi]

Pitsi, Tagli; Reiman-Männiste, Riina Kodutohter 2011 / 1, lk. 58-61 : ill https://artiklid.elnet.ee/record=b2249910*est

Toidusoovitused

Vaask, Sirje; Liebert, Tiiu Ravikindlustuse eelarvest 1998. a. finantseeritud tervist edendavate projektide teesid : aruandekonverents "Tervisedendus 1998" : Tapa Kultuurikoda, 03. juuni, 1999. a 1999 / lk. 103-104

Uus trend - veganist karnivooriks?

Russak, Ülo Harju Elu 2024 / lk. 16 <https://dea.digar.ee/article/harjuelu/2024/06/21/26.4>

Vastused lugeja küsimusele

Viigimaa, Margus Kodutohter 2010 / 11, lk. 67-68

Viigimaa: kehva unekvaliteediga inimesed elavad kaks aastat vähem

Viigimaa, Margus err.ee 2024 [Viigimaa: kehva unekvaliteediga inimesed elavad kaks aastat vähem](#)

Vähene uni kahjustab tervist

Liebert, Tiiu Postimees 2022 / Lk. 7 [Vähene uni kahjustab tervist Teadlane selgitab, kuidas vähene uni tervist kahjustab](#)

Кардиолог Маргус Вийгимаа: люди с нарушенным режимом сна живут меньше

Viigimaa, Margus rus.err.ee 2024 [Кардиолог Маргус Вийгимаа: люди с нарушенным режимом сна живут меньше](#)