

## **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.ester.ee/record=b5722633*est) [https://www.tai.ee/sites/default/files/2025-01/tabelraamat\\_13.1.25.pdf](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](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](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](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](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: „Nooremapoolsetel meestel tekib infarkt väga sageli nii, et enne ei ole mingisuguseid sümptomeid.“**

Maasikamäe, Sirje ohtuleht.ee 2023 [Kõrge vererõhk on salakaval : Südamearst Margus Viigimaa: „Nooremapoolsetel 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](https://www.ester.ee/record=b1072381*est)

## **Laktoositalumatus ja toitumine**

Pitsi, Tagli Kodutohter 2010 / 10, lk. 30 [https://artiklid.elnet.ee/record=b2162344\\*est](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](https://artiklid.elnet.ee/record=b2719395*est)

## **Need karmid i-tähega 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](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](https://www.ester.ee/record=b5425351*est)

## **Südameinvestor**

Viigimaa, Margus; **Adamson, Agne** 2010 [https://www.ester.ee/record=b2629157\\*est](https://www.ester.ee/record=b2629157*est)

## **Teadmatusest rasvumiseni**

**Liebert, Tiiu** 2014 [https://www.ester.ee/record=b4423049\\*est](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](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](#)