

УДК 613.86
ББК 88.283-3
УЗ5

Переводчик И. Окунькова
Научный редактор А. Звонков
Редактор А. Черникова

Уивер Л.

УЗ5 Синдром белки в колесе: Как сохранить здоровье и сберечь нервы в мире бесконечных дел / Либби Уивер ; Пер. с англ. — М. : Альпина Паблишер, 2017. — 315 с.

ISBN 978-5-9614-6058-2

Доктор Либби Уивер более 17 лет занимается вопросами женского здоровья, правильного питания и образа жизни. Ее первая книга «Случайный лишний вес» (Accidentally Overweight) мгновенно стала бестселлером в Австралии и Новой Зеландии. Свою следующую книгу она посвятила «синдрому измотанной женщины». Этот термин, придуманный доктор Уивер, характеризует женщин, которые стремятся держать все под контролем и везде успевать, переживая при этом, что ни на что не хватает времени. В конце дня усталые, но полные решимости, они уверены, что завтра смогут всё. Бессонница, повышенное давление, гормональные сбои или лишний вес — все это последствия безумного ритма жизни. Последствия, которые часто пытаются лечить, не обращая внимания на причины, их вызвавшие. Либби Уивер призывает женщин остановиться и пересмотреть свой образ жизни и убеждения, которые не дают вырваться из замкнутого круга вечной спешки и цейтнота.

В своей книге она рассказывает о влиянии адреналиновой гонки на эндокринную, нервную и репродуктивную системы. Для всех тех, кто хочет взять стресс под контроль, автор предлагает действенные стратегии, которые помогут восстановить силы и улучшить как эмоциональное, так и физическое здоровье.

УДК 613.86
ББК 88.283-3

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу mylib@alpina.ru

ISBN 978-5-9614-6058-2 (рус.)
ISBN 978-0-473-20403-7 (англ.)

© Dr Libby, 2016
© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина Паблишер», 2017

Содержание

Введение	9
Глава 1	
Что такое «синдром измотанной женщины»?.....	19
Глава 2	
Нервная система и ее роль в ежедневной гонке.....	41
Глава 3	
Эндокринная система.....	73
Глава 3	
Часть I	
Надпочечники и гормоны стресса: их роль и влияние на состояние женщины.....	77
Глава 3	
Часть II	
Яичники и половые гормоны: их роль и влияние на измотанную женщину.....	113
Глава 3	
Часть III	
Щитовидная железа и ее гормоны: их роль и влияние на измотанную женщину.....	153

Глава 3

Часть IV

Гипофиз: жизненно важная роль главной железы в каждом аспекте женского здоровья.....	173
---	-----

Глава 4

Пищеварительная система: влияние бешеного темпа жизни на пищеварение	193
---	-----

Глава 5

Эмоциональная сторона: поведение и убеждения.....	217
--	-----

Глава 6

Чего вам стоит вечная гонка?	243
------------------------------------	-----

Глава 7

Рекомендации	265
--------------------	-----

Литература и источники.....	305
-----------------------------	-----

Благодарности	309
---------------------	-----

Об авторе.....	313
----------------	-----