

УДК 613.86
ББК 88.351.3
Ф53

Переводчик Ирина Матвеева
Научный редактор Елена Лошкарёва
Редактор Любовь Любавина

Филлипс Х.

Ф53 Устала уставать: Простые способы восстановления при хроническом переутомлении / Холли Филлипс ; Пер. с англ. — М. : Альпина Паблишер, 2016. — 322 с.

ISBN 978-5-9614-5391-1

Мы часто не замечаем хроническую усталость, считая ее неотъемлемой частью жизни. Работа и домашние дела, воспитание детей и забота о близких — все это отнимает много сил и времени. С годами ответственности становится все больше, а внутренних ресурсов не прибавляется, в результате физическое и нервное истощение нарастают, усугубляя проблемы со здоровьем. Кроме того, усталость сама по себе может быть симптомом серьезного заболевания, о котором вы можете не подозревать.

Переутомление не должно быть вашим спутником, это ненормально, уверяет автор книги, американский врач Холли Филлипс. Она всесторонне исследовала тему женской усталости и разработала методику восстановления сил. Несложные и действенные рекомендации помогут вам избавиться от надоевшей разбитости и вернуть утраченную энергию и хорошее настроение.

УДК 613.86
ББК 88.351.3

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

© Holly Phillips, MD, 2015. All rights reserved. Published by arrangement with RODALE INC., Emmaus, PA, USA
© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина Паблишер», 2016

ISBN 978-5-9614-5391-1 (рус.)
ISBN 978-1-62336-505-9 (англ.)

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	9
---------------	---

ЧАСТЬ I

Вы и усталость: как оценить ее воздействие

Глава 1	
Так насколько же вы устали?.....	23
Глава 2	
Усталость как явление: ускоренный курс.....	33

ЧАСТЬ II

Борьба с усталостью: как образ жизни влияет на энергию человека

Глава 3	
Ночные пробуждения: исправляем привычки, связанные со сном.....	49
Глава 4	
Без сил и на взводе: управление стрессом	73
Глава 5	
Еда — это топливо: как есть и пить, чтобы ощущать максимальный прилив сил	91

УСТАЛА УСТАВАТЬ

Глава 6	
Наращиваем обороты: поиск упражнений, которые подходят именно вам	115

ЧАСТЬ III Болезни и усталость

Глава 7	
Гормональные нарушения	135
Глава 8	
Под дружественным огнем: аутоиммунные заболевания	151
Глава 9	
Болезни органов	169
Глава 10	
«Чуять нутром»: желудочно-кишечные расстройства	191
Глава 11	
Враги-захватчики: инфекции	207
Глава 12	
Боль крадет силы	227
Глава 13	
Эмоциональная усталость: депрессия, дистимия и тревога	245

ЧАСТЬ IV Ликвидируем утечку энергии

Глава 14	
Как повысить уровень энергии: ваш персональный план	269
Заключение	291

СОДЕРЖАНИЕ

ПРИЛОЖЕНИЕ А	
Дневник усталости	295
ПРИЛОЖЕНИЕ Б	
Лекарства, способные вызвать усталость	299
ПРИЛОЖЕНИЕ В	
Энергетические добавки	303
БЛАГОДАРНОСТИ	307
ЛИТЕРАТУРА	311