

Алексей Мичман



**ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ  
НЕТ СИЛ  
И ЭНЕРГИИ?**

**Алексей Мичман**  
**Что делать, если**  
**нет сил и энергии?**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=27434238](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=27434238)*

*ISBN 9785448597572*

**Аннотация**

Я всегда завидовал людям, у которых много энергии. Они встают рано, весь день крутятся как белки в колесе, ложатся поздно спать, а на следующий день все повторяется. Такое ощущение, что совершенно не устают. Они успевают многое за день и вообще за жизнь. Как так?

# Что делать, если нет сил и энергии?

**Алексей Мичман**

© Алексей Мичман, 2017

ISBN 978-5-4485-9757-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Я всегда завидовал людям, у которых много энергии. Они встают рано, весь день крутятся как белки в колесе, ложатся поздно спать, а на следующий день все повторяется. Такое ощущение, что совершенно не устают. Они успевают многое за день и вообще за жизнь. Как так?

Почему, спрашивал себя, я вечно уставший, постоянно хочу спать, нет сил ни на что? Что со мной не так? Почему такая ужасная нехватка энергии? Что же делать, как жить дальше?

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.