

ДАРЬЯ КАЗИМИРОВА

КРАТКОЕ
СОДЕРЖАНИЕ «УСТАЛА
УСТАВАТЬ. ПРОСТЫЕ
СПОСОБЫ
ВОССТАНОВЛЕНИЯ
ПРИ ХРОНИЧЕСКОМ
ПЕРЕУТОМЛЕНИИ»

Дарья Казимилова
Краткое содержание
«Устала уставать. Простые
способы восстановления при
хроническом переутомлении»
Серия «КнигиКратко»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=27358238

Библиотека КнигиКратко; 2017

Аннотация

Этот текст – сокращенная версия книги «Устала уставать. Простые способы восстановления при хроническом переутомлении». Только самое главное: идеи, техники, ключевые цитаты.

Под лавиной повседневных дел мы перестали обращать внимание на хроническую усталость. А зря. Ее последствия далеко не так безобидны, как кажутся. Мы стареем, силы уходят, организм изнашивается. Кроме того, она может сигнализировать о болезни. Американский врач Холли Филлипс подчеркивает, что между утомлением и усталостью есть огромная разница. Первое – естественная реакция, которая ожидаемо возникает в

конце сложного или эмоционально насыщенного дня. Второе – нетипичное утомление организма, которое не связано с тем, что вам пришлось делать в течение суток. Часто это первый симптом болезни. Каждый ощущает усталость по-своему. Ее трудно измерить в лаборатории и привести к какому-то обобщенному показателю. Из-за этого сложно выявить причины усталости на медицинском уровне.

В книге «Устала уставать» Холли Филлипс дает конкретные рекомендации, как избавиться от хронической усталости самостоятельно, а если не получается – в каких случаях следует обратиться к врачу. В нашем обзоре мы расскажем, как скорректировать жизнь, чтобы быстро и эффективно восстановиться при хронической усталости.

Напоминаем, что этот текст – краткое изложение книги

*Авторский обзор по
материалам книги*

**«Устала уставать. Простые
способы восстановления
при хроническом
переутомлении»
Холли Филлипс**

Автор обзора: Дарья Казимилова

Хроническая усталость: что это такое и как правильно восстанавливаться

Под лавиной повседневных дел мы перестали обращать внимание на хроническую усталость. А зря. Ее последствия далеко не так безобидны, как кажутся. Мы стареем, силы уходят, организм изнашивается. Кроме того, она может сигнализировать о болезни. В книге «Устала уставать» американский врач Холли Филлипс дает конкретные рекомендации, как избавиться от хронической усталости самостоятельно, а если не получается – в каких случаях следует обратиться

ся к врачу. В нашем обзоре мы расскажем, как автор предлагает скорректировать жизнь, чтобы быстро и эффективно восстановиться при хронической усталости.

Что такое усталость

Между утомлением и усталостью есть огромная разница. Первое – естественная реакция, которая ожидаемо возникает в конце сложного или эмоционально насыщенного дня. Второе – нетипичное утомление организма, которое не связано с тем, что вам пришлось делать в течение суток. Часто это первый симптом болезни.

Каждый ощущает усталость по-своему. Ее трудно измерить в лаборатории и привести к какому-то обобщенному показателю. Из-за этого сложно выявить причины усталости на медицинском уровне. На степень усталости влияют:

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.