

КРАТКОЕ
СОДЕРЖАНИЕ

СОХЭР РОКЕД ЧЕЛОВЕК УСТАВШИЙ



КАК ПОБЕДИТЬ
ХРОНИЧЕСКУЮ УСТАЛОСТЬ
И ВЕРНУТЬ СЕБЕ СИЛУ,
ЭНЕРГИЮ И РАДОСТЬ ЖИЗНИ



MYBOOK

Светлана Хатемкина
Краткое содержание
«Человек уставший. Как
победить хроническую
усталость и вернуть себе силу,
энергию и радость жизни»
Серия «Краткое содержание»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=40204451

Человек уставший. Как победить хроническую усталость и вернуть себе силы, энергию и радость жизни:

Аннотация

Этот текст – сокращенная версия книги «Человек уставший. Как победить хроническую усталость и вернуть себе силу, энергию и радость жизни». Только самое главное: идеи, техники, ключевые цитаты.

Сохэр Рокед – семейный врач из Великобритании, автор книги «Человек уставший. Как победить хроническую усталость и вернуть себе силы, энергию и радость жизни». Она не

понаслышке знает о состоянии подавленности и апатии, ведь с упадком сил время от времени сталкивается каждый человек.

Доктор Рокед разработала программу, которая поможет вернуть энергию и снова начать радоваться жизни, реализуя мечты и планы. Курс начинается с простой самодиагностики и длится три недели. За это время читателю предстоит узнать много нового о правильном питании, обзавестись полезными привычками, включить в свою жизнь спортивные нагрузки и в полной мере стать хозяином собственного здоровья.

Трехнедельный курс энергетического очищения рекомендуется проходить не менее двух раз в год.

Доктор Рокед опробовала эту методику на множестве своих пациентов, вернув им вкус к жизни и тем самым доказав эффективность своей программы.

Напоминаем, что этот текст – краткое изложение книги «Человек уставший. Как победить хроническую усталость и вернуть себе силу, энергию и радость жизни»

Содержание

Введение	5
Станьте хозяином своего здоровья	7
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Человек уставший. Как победить хроническую усталость и вернуть себе силы, энергию и радость жизни

Введение

Британский семейный врач Сохэр Рокед обнаружила, что многие ее пациенты, как и она сама, часто испытывают усталость, хотя не имеют явных проблем со здоровьем. Заинтересовавшись этим вопросом, она узнала о существовании интегративной медицины. Эта отрасль получила широкое распространение в США и Австралии и даже вошла в программы обязательного медицинского страхования этих стран.

Доктор Рокед стала внимательнее относиться к наблюдению за физической формой пациентов. Она изучает особенности их питания, уровень стрессоустойчивости, следит

за функционированием пищеварительной системы и гормональным балансом. При этом она убеждает своих подопечных взять ответственность за здоровье под собственный контроль.

Доктор Сохэр Рокед постаралась сделать свою книгу доступной для широкой аудитории. Здесь вы найдете справочную информацию о заболеваниях, которые могут стать причиной хронического переутомления. Также огромное внимание автор уделяет вопросам питания, дает рекомендации по снижению веса и дефектов кожи, предлагает множество рецептов здоровых блюд, делится комплексами упражнений. Доктор Рокед считает, что каждому необходимо пройти трехнедельный курс энергетического очищения, который поможет организму перестроиться и подготовиться к здоровому образу жизни.

Четкое следование рекомендациям доктора Рокед обеспечит вам прилив энергии и уверенность в своих силах.

Станьте хозяином своего здоровья

Каждый человек должен нести ответственность за собственное здоровье и стать экспертом по своему самочувствию. Чтобы понять, чего именно не хватает организму, необходимо оценить свой запас энергии и сил. Доктор Рокед призывает отказаться от убеждения, что в плохом самочувствии и склонности к лишнему весу виноваты неудачные гены. Безусловно, генетика играет важную роль в развитии организма, но исследования показали, что влияние генов возможно снизить.

Все клетки организма обладают запасом энергии, которая, равномерно распространяясь по телу, обеспечивает гармонию морального и физического состояния. Если баланс энергии нарушен, в первую очередь это негативно сказывается на состоянии гормональной и нервной системы, а также ухудшает кровообращение.

Чтобы читатель мог оценить состояние своего энергетического баланса, доктор Рокед предлагает пройти тест. Это необходимо для того, чтобы в дальнейшем составить индивидуальный план по улучшению самочувствия. Тест включает в себя вопросы по самодиагностике основных систем организма. Автор рекомендует определить уровень сахара в крови, наличие дисбактериоза и нарушений в работе желудочно-кишечного тракта, хронических воспалительных про-

цессов, стрессовых факторов.

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.