

# ЕКАТЕРИНА КОРОЛЕВА

КРАТКОЕ  
СОДЕРЖАНИЕ «ВЕЧНО  
УСТАВШИЙ. КАК  
СПРАВИТЬСЯ С  
СИНДРОМОМ  
ХРОНИЧЕСКОЙ  
УСТАЛОСТИ»

КнигиКратко

Екатерина Королева

**Краткое содержание  
«Вечно уставший. Как  
справиться с синдромом  
хронической усталости»**

«Актюн управление и финансы»

## **Королева Е.**

Краткое содержание «Вечно уставший. Как справиться с синдромом хронической усталости» / Е. Королева — «Аktion управление и финансы», — (КнигиКратко)

Этот текст — сокращенная версия книги «Вечно уставший. Как справиться с синдромом хронической усталости». Только самое главное: идеи, техники, ключевые цитаты. Современный мир наполнен стрессами, а человеческая жизнь — вредными привычками и недосыпанием. Результат, ставший бичом XXI века — синдром хронической усталости, который истощает организм, провоцирует заболевания, не дает радоваться жизни и эффективно работать. Вы удивитесь, как много симптомов указывают на энергетический кризис в организме. Некоторые из них, вроде хронических инфекций, остаются незамеченными и годами разрушают организм. Джейкоб Тейтельбаум, американский врач, практик с 30-летним стажем, предлагает практичный и понятный план борьбы с синдромом хронической усталости. Доктор Тейтельбаум предупреждает, что многие врачи до сих пор не признают существование этого синдрома. И это главная опасность, ведь хроническая усталость хорошо лечится, если вовремя за нее взяться. Простые, но действенные советы автора помогут восстановить энергию и забыть об усталости. Результаты исследований свидетельствуют, что предлагаемые доктором Тейтельбаумом приемы повышают уровень энергии на 91%. Следовать рекомендациям не сложно, важна лишь системность и решительный настрой. В нашем обзоре мы расскажем о главных советах этого именитого доктора. Напоминаем, что этот текст — краткое изложение книги

© Королева Е.

© Акцион управление и финансы

# **Авторский обзор по материалам книги «Вечно уставший. Как справиться с синдромом хронической усталости». Джейкоб Тейтельбаум**

Автор обзора: *Екатерина Королева*

## **Методика доктора Тейтельбаума, как вылечить синдром хронической усталости**

Современный мир наполнен стрессами, а человеческая жизнь – вредными привычками и недосыпанием. Результат, ставший бичом XXI века – синдром хронической усталости, который истощает организм, провоцирует заболевания, не дает радоваться жизни и эффективно работать. Вы удивитесь, как много симптомов указывают на энергетический кризис в организме. Некоторые из них, вроде хронических инфекций, остаются незамеченными и годами разрушают организм. Джейкоб Тейтельбаум предлагает практичный и понятный план для борьбы с синдромом хронической усталости. Простые, но действенные советы автора помогут восстановить энергию и забыть об усталости.

*Эти советы для вас, если:*

- Вы устали уставать
- Чувствуете, что сил не хватает уже утра
- Кочуете из одной болезни в другую, не вылезаете из простуд
- Вы хотите вернуть себе тонус и радость жизни

## **Биографическая справка**

Джейкоб Тейтельбаум – американский врач, практик с 30-летним стажем, автор научно-популярных книг, эксперт по синдрому хронической усталости. Тейтельбаум основал профессиональное сообщество Practitioners Alliance Network. Часто выступает на телеканалах CNN и Fox News Channel, пишет статьи для медицинских журналов.

В 1975 году у автора книги развился синдром хронической усталости. Правда, в то время самого термина СХУ не существовало, и Тейтельбаум толком не осознавал, что с ним происходит. Он продолжал загонять себя в тупик. Днем учился, вечером и ночью работал на износ, пока не слег. Вылетев с медицинского факультета, Тейтельбаум потерял и работу. В отчаянии он почти год бродяжничал и ночевал в парках. К счастью, Джейкоб встретил врача, который безвозмездно помог ему снова встать на ноги. Автор книги доучился на факультете, а затем открыл практику, чтобы помогать людям с той же проблемой, что пережил доктор. Он предупреждает, что многие врачи до сих пор не признают существование синдрома. И это главная опасность, ведь хроническая усталость хорошо лечится, если вовремя за нее взяться. В доказательство Тейтельбаум разработал эффективную методику борьбы с синдромом. Результаты исследований свидетельствуют, что предлагаемые приемы повышают уровень энергии на 91%. Следовать рекомендациям не сложно, важна лишь системность и решительный настрой.

## **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.