

УДК 613.24
ББК 51.23
У-35

Переводчик Анастасия Маркелова
Редактор Александр Анваер

Уивер Л.

У-35 Полезная книга о лишнем и вредном: Как прекратить бороться с собой, понять свой организм и начать питаться правильно / Либби Уивер; Пер. с англ. — М.: Альпина Паблишер, 2021. — 270 с.

ISBN 978-5-9614-4031-7

В битве с собственным телом победить невозможно. Наш организм настойчиво посылает сигналы, когда мы испытываем стресс или переедаем, но мы просто отказываемся их замечать. Либби Уивер, австралийский биохимик-нутрициолог с почти двадцатилетним стажем, уверена, что единственный способ вернуть контроль над собственным телом, прекрасно себя чувствовать и великолепно выглядеть — выйти из бесконечной гонки с килограммами и прислушаться к себе. В своей новой книге она рассказывает, как перестать расстраиваться из-за неприятной цифры на весах и создать условия для того, чтобы ваш организм начал сжигать жир. На основании холистического подхода к здоровью доктор Либби выделяет девять факторов, влияющих на изменение веса: эмоции, калории, гормоны стресса, половые гормоны, кишечные бактерии, инсулин, состояние печени, щитовидной железы и нервной системы. Каждый раздел книги содержит чек-листы, случаи из практики, советы и рекомендации по употреблению ферментов и лекарственных трав (не забудьте проконсультироваться со своим врачом!) Книга предназначена для широкого круга читателей, следящих за здоровьем.

УДК 613.24
ББК 51.23

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

© Dr Libby Weaver, 2016
© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина Паблишер», 2021

ISBN 978-5-9614-4031-7 (рус.)
ISBN 978-0-473-18148-2 (англ.)

Содержание

Благодарности.....	11
Как получить максимум пользы от этой книги.....	15
Немного предыстории.....	19
 Вступление	
<i>Несколько слов о ситуации в целом</i>	<i>23</i>
 Пищеварение	
<i>Основа здоровья</i>	<i>27</i>
 Фрагмент пазла №1	
<i>Калории</i>	<i>60</i>
 Фрагмент пазла №2	
<i>Гормоны стресса.....</i>	<i>74</i>
 Фрагмент пазла №3	
<i>Половые гормоны</i>	<i>104</i>

Фрагмент пазла №4

Печень 137

Фрагмент пазла №5

Кишечные бактерии 159

Фрагмент пазла №6

Щитовидная железа..... 174

Фрагмент пазла №7

Инсулин..... 194

Фрагмент пазла №8

Нервная система..... 217

Фрагмент пазла № 9

Эмоции 228

Заключение..... 260

Ссылки и источники..... 263

Познакомьтесь с доктором Либби..... 269