

УДК 612
ББК 28.707.3
М18

Переводчик Иван Богданов
Научный редактор Алексей Безымянный
Редактор Оксана Ключинская

Малуф М.

М18 Вернуть энергию: Как наука помогает женщине сохранить молодость, здоровье и жизненную силу / Молли Малуф ; Пер. с англ. — М. : Альпина Паблишер, 2024. — 416 с.

ISBN 978-5-9614-8531-8

Жизнь женщины в XXI веке — это бесконечная гонка, в которой она решает огромное количество вопросов каждый день. В таком жестком ритме мы не замечаем, как запас внутренней энергии иссякает, силы покидают нас и уже с утра мы чувствуем усталость. Если всё это про вас, книга врача-консультанта, преподавателя Стэнфордского университета и биохакера Кремниевой долины Молли Малуф — то, что вам нужно. Доктор Малуф создала инновационную методику восстановления жизненной энергии и профилактики хронических заболеваний для женщин, которую успешно практикуют ее пациентки. Программа помогает скорректировать питание, наладить гормональное здоровье, составить план сбалансированных тренировок, научиться контролировать уровень стресса и вовремя замечать «сигналы небезопасности», которые посылает ваш организм. На страницах этой книги вы найдете научно обоснованные рекомендации, которые уже помогли тысячам женщин во всем мире.

УДК 159.922/923
ББК 88.37

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.

ISBN 978-5-9614-8531-8 (рус.)
ISBN 978-0-06-320720-2 (англ.)

© 2023 by Molly Maloof
© Издание на русском языке, перевод, оформление.
ООО «Альпина Паблишер», 2024

Содержание

Предисловие	7
Введение	13

Часть I

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ КРИЗИС ЧЕЛОВЕЧЕСТВА

ГЛАВА 1	Энергия — основа жизни	27
ГЛАВА 2	Митохондрии	47
ГЛАВА 3	Самопознание	77

Часть II

СОЗДАЕМ БОЛЬШЕ БАТАРЕЕК

ГЛАВА 4	Движение — энергетический показатель жизни	99
ГЛАВА 5	Биохакинг энергии посредством тренировок	123

Часть III

ЗАРЯЖАЕМ ВАШИ БАТАРЕЙКИ

ГЛАВА 6	Преобразование пищи в энергию	157
ГЛАВА 7	Уровень сахара в крови — основной биомаркер энергии	187

ГЛАВА 8	Связь между кишечником и энергией	207
ГЛАВА 9	Биохакинг метаболизма энергии	223

Часть IV ИСПОЛЬЗУЕМ ВАШИ БАТАРЕЙКИ

ГЛАВА 10	Стресс сажает ваши батарейки	249
ГЛАВА 11	Биохакинг для подзарядки	275

Часть V АКТИВИРУЕМ ВАШИ БАТАРЕЙКИ

ГЛАВА 12	Связь между гормонами и энергией	307
ГЛАВА 13	Биохакинг вашей сексуальной жизни	341
ГЛАВА 14	Сопричастность — ключ к долголетию	357

Благодарности	375
Что такое элиминационная диета	379
Источники	383
Примечания	387