

Obsah

Tajemství draků pro štěstí	7
Umění zdřímnout si po obědě	13
Věda o zdřímnutí	23
Jak dlouho má trvat polední spánek?	31
Powernapping – jak se provádí?	39
Krátce se uvolnit	47
Hluboce se uvolnit	51
Powernapping pro powernapery	57