

Obsah

Předmluva	9
Edisonovo prokletí	11
Spánek a vědomí	20
Co je spánek?	30
Evoluční omyl?	41
Žádný spánek	51
Omezování spánku	61
Něco málo spánku	70
Naše vnitřní hodiny	78
Každodenní houpačka ospalosti	90
Ospalé děti a ospalí rodiče	100
Ospalí teenageři	112
Zloději spánku v kuchyni	119
Undinina kletba	132
Probdělé noci	144
Spánek a zdraví	156
Spánek za volantem	163

Spánek za operačním stolem	173
Spánek na noční směně	190
Spánek v oblacích	207
Cena spánkového dluhu	218
Jsme chronicky ospalí?	227
Jaký je váš osobní spánkový dluh?	238
Smrt v době letního času	245
Budíček	254
Poznámky	263
Literatura	267
Rejstřík	269