

OBSAH

Vítejte	11
Úvodem	13
ČÁST 1 SPÁNEK: SEZNAMTE SE, PROSÍM	19
1. Spánek: Odpovědi na ty nejčastější otázky	21
2. Světlo a spánek	49
3. Spánek a ženy	65
4. Sny	77
ČÁST 2 PROČ JE ZDRAVÝ SPÁNEK TAK DŮLEŽITÝ	87
5. Spánek a fyzické zdraví	91
6. Lepším spánkem k lepším výkonům	111
7. Emoční pohoda a spánek	121
ČÁST 3 KDYŽ SE SPÁNKU NEDAŘÍ	141
8. Poruchy dýchání a abnormální pohyby vázané na spánek	145
9. Chronická insomnie	153
10. Hypersomnie	163
11. Parasomnie	169
12. Poruchy schématu spánek–bdění (poruchy cirkadiálního rytmu spánku)	181
ČÁST 4 ZDRAVÉ SPÁNKOVÉ NÁVYKY JAKO SOUČÁST KAŽDODENNÍHO ŽIVOTA	189
13. Zdravý spánek krok za krokem	193
14. Problémy se spánkem a jak je řešit	207
Slovo závěrem	215
Terminologický slovníček	217
Poděkování	221
Zdroje	222
Když se chcete dozvědět víc	226
Rejstřík	229
○ autoři	237