
OBSAH

Místo úvodu	7
Mami, proč už musím spát?	9
Co dělat, aby se nám dobře spalo	12
Jak lidé spí	16
Dokonalé lůžko	19
Podle jejich postelí poznáte je	24
Vícero lůžek, než by se očekávalo	29
Rentabilní postel	32
Mám malý stan aneb nafukovací lůžko	36
Doušek na dobrou noc a sedmispáči	39
Je zívání nakažlivé?	46
Mozek nikdy nevypíná	47
Člověk potřebuje sny	50
Lépe jest „sauce ve snu viděti“	54
Co zbylo ze dne	57
Doktor Freud vykládá sny	59
Objeveno ve snu	62
Třicet slovíček za noc	66
Užitečné snění	69
Sní jenom zamilovaní?	72
Chrápání a jiný hluk	74
Noční můra	78
Lépe je pustit starosti z hlavy	81
Pohádka o polštáři	85
A co když přece straší?	89
Zákusek o půlnoci	93
Když máme v noci bdít	97
Noční směna a výkyvy v pracovním výkonu	101
I pouhá hodinka stačí	107
Vstávat!	112
Zase jeden den pryč	115
Spolehlivé hodiny v těle stále žádoucí	117
Noc kosmonautů	119
Životní moudrost zkušené staré tetky	121
Rovnoprávnost mužů	123
Začátek dne, jak se sluší a patří	125
Na každého se dostane	128

Pěkně v klidu	- - - - -	131
Začíná nám nový den	- - - - -	137
Věcný rejstřík	- - - - -	139