

# Obsah

## Spánek pohledem vědy 10

- Jak se spalo dřív 12
- Jak se změnila návyky 14
- Podoby spánku v různých kulturách 16
- Proč potřebujeme spánek? 17
- Co když nemáme dostatek spánku? 18
- Kolik je optimální míra? 21
- Z jakého důvodu (ne)spíme? 22
- Spánkový cyklus 24
- Jaku funkci mají sny 28
- Světelná kouzla s organismem 30
- Cirkadiánní rytmy a desynchronizace 33

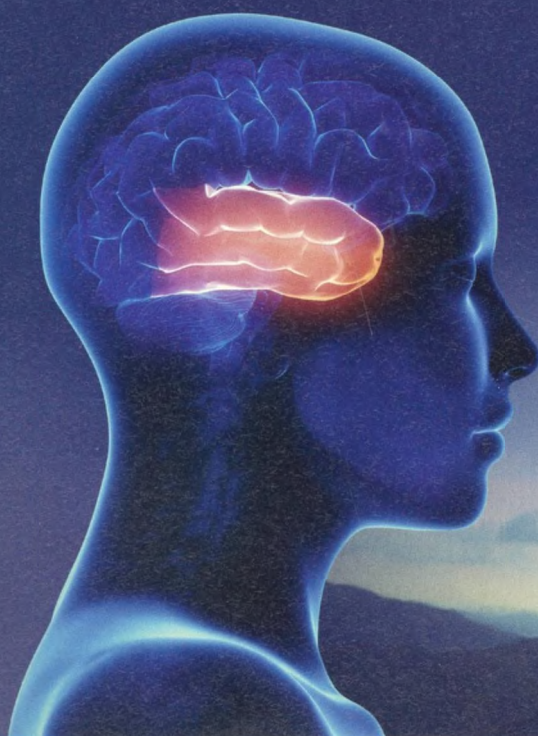


## Spánek jako problém 34

- Jak řešit trable se spánkem 30
- Zdravotní příčiny 38
- Fyziologické příčiny 40
- Psychologické příčiny 42
- Chemické příčiny 47

## Obnovení spacích návyků 50

- Jak opět dobře spát? 52
- Jak si kdo ustele 58





## Spánková hygiena 62

Příprava na spánek 64

Spánková hygiena miminek 68

Spánková hygiena batolat 69

Spánková hygiena starších dětí 70

Spánková hygiena teenagerů 71

Spánek a starší lidé 72

Když nemůžete spát 73



## Když se počítání oveček mívá účinkem 74

Nejlepší tipy, když nemůžete spát 76

Jakou úlohu hrají léky 80

## Proč vlastně víc spát? 82

Hledání potěšení 84

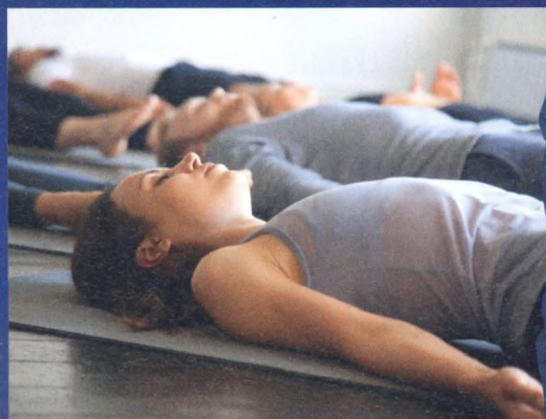
Naučte se žít s nedostatkem spánku 86

Hluboká svalová relaxace 88

Neztrácejte hlavu, když ztrácíte spánek 89

Vzorové deníky pro lepší spánek 90

Pohádka před spaním pro malé děti 94



## Chcete vědět víc? 96

Když vás jaro vysává 98

Nedostatek spánku: moderní zabiják 100

Nebezpečný chrapt 104

Zimní spánek 106

Když radostná událost přináší smutek 108

Je modrá dobrá? 112

Špičkové výkony ve tři ráno 116

Neznámá rizika kávy 118

Drogy pod lupou 120

Kdy jste nejvýkonnější? 122

Hackněte vlastní organismus 125

