

Obsah

Úvod	5
1 Jak a proč spíme	9
2 Jak se spánek časem mění	25
3 Máte problémy se spaním?	43
4 Změna návyků bránících spánku	57
5 Vytvořte si prostředí přivolávající spánek	83
6 Jak si můžete sami pomoci	95
7 Uvolněte se, už usínáte	119
8 Přírodní pomocníci	145
9 Když si nemůžete pomoci sami	181
Závěr: Je čas říci si: „Dobrou noc!“	186