

Úvod: Co je vlastně spánek?	7
-----------------------------	---

1. část: Trochu vědy

Proč spíme	13
Funkce spánku	17
Spánkové cykly	23
Čtyřiaadvacetihodinový den	31
Skřivan, nebo sova?	39
Miminka a děti	45
Dospívající mládež	51
Dospělí	55
Starší lidé	59
Potřeba spánku	63

Obsah



2. část: Jak to můžete napravit

Práce na směny, časová pásma, pásmová nemoc	69
Nespavost	75
Chronická únava a nadměrná spavost	79
Co vám brání spát?	85
Řešení, jak se vyspat	95
Krizový plán	107
Stanovení problému: spánkový deník	113
Spánková hygiena	117
Odpolední spánek	123
Spánek a kreativita	129
Dobře se vyspěte!	133
Lepší noční odpočinek	136
 Poděkování	 138
Dodatek	139
O autorce	141
Rejstřík	142

