

OBSAH

ÚVOD – PŘEDMLUVA KE STUDIJNÍMU MATERIÁLU	4
SEZNAM A VYSVĚTLENÍ POUŽITÝCH IKON	5
1 POSTMODERNÍ ŽIVOTNÍ STYL. KONZUMNÍ SPOLEČNOST. PORUCHY SPÁNKU, 24 HODINOVÁ SPOLEČNOST	6
2 SPORT, SEBEOVLÁDÁNÍ, VOLNÍ VLASTNOSTI, HOUŽEVNATOST, ODOLNOST AŽ NEZDOLNOST (RESILIENCE).....	10
3 VLIV SPÁNKU NA ZDRAVÍ ČLOVĚKA. NEGATIVNÍ VLIVY KONZUMACE ALKOHOLU, KOFEINU, TABÁKOVÝCH VÝROBKŮ, DROG A LÉKŮ NA SPÁNEK A CIRKADIÁNNÍ RYTMY	16
4 SPÁNEK A CIRKADIÁNNÍ PREFERENCE V KONTEXTU AKTIVNÍHO ŽIVOTNÍHO STYLU VZHLEDEM K FAKTORU VĚKU A POHLAVÍ.....	19
5 SPÁNEK JAKO ZDROJ OBNOVY DUŠEVNÍCH A TĚLESNÝCH FUNKCÍ, REGENERACE PATOLOGICKÝCH ZMĚN V ORGANISMU. ODOLNOST PROTI NEMOCEM. VLIV SPÁNKU NA PAMĚŤ A UČENÍ.....	22
6 MODULAČNÍ VLIV SPÁNKU NA HORMONÁLNÍ SYSTÉM. ROLE HYPOTALAMU, HYPOFÝZY A EPIFÝZY	24
7 STRAVA A CIRKADIÁNNÍ RYTMUS. HORMONY ŘÍDÍCÍ METABOLISMUS CUKRŮ, CHUŤ K JÍDLU A VODNÍ A ELEKTROLYTOVÉ HOSPODÁŘSTVÍ.....	28
8 MELATONIN VE SVĚTLE SOUČASNÉHO VĚDECKÉHO VÝZKUMU. SEROTONIN A TRYPTOFAN	31
9 SVĚTELNÉ A TEPLOTNÍ VLIVY NA CIRKADIÁNNÍ RYTMICITU, KVALITU SPÁNKU A VÝKON	36
10 CIRKADIÁNNÍ RYTMICITA A PŘESUNY ČLOVĚKA NA VELKÉ VZDÁLENOSTI. ZEMĚPISNÁ ŠÍŘKA. ADAPTAČNÍ FAKTORY. PROBLEMATIKA ADAPTACE SPORTOVců NA VÝKON.....	42
11 MONITORING A VÝZKUM V OBLASTI PROBLEMATIKY CIRKADIÁNNÍCH PREFERENCÍ VE VZTAHU K AKTIVNÍMU ŽIVOTNÍMU STYLU.....	45
12 CHARAKTERISTICKÉ PŘÍZNAKY A OBTÍŽE, JAKO ZVÝŠENÁ ÚNAVA, SNÍŽENÁ AKTIVITA A VÝKONNOST, APATIE, RŮST TĚLESNÉ HMOTNOSTI, BOLESTI HLAVY ATD.	51
13 EFEKTIVNÍ INTERVENČNÍ PROGRAMY PRO OPTIMALIZACI CIRKADIÁNNÍCH PREFERENCÍ A PSYCHICKÉ STABILITY	54
LITERATURA	60