# DOPORUČENÁ LITERATURA

## Pro děti


DAYNES, Katie. *Co je to spánek?*. Praha: Svojtka & Co., 2018.

DAYNES, Katie. *Proč musím jít spát?*. Praha: Svojtka & Co., 2022.

SYMES, Sally et al. *O spaní před spaním: pozoruhodná fakta o spánku na dobrou noc*. Brno: Host, 2021.

SZYMANOWICZ, Maciej. *Sny*. Praha: CPress, 2023.

VOTAVOVÁ, Alžběta. *Ospálek: knížka pro usínání*. Praha: Portál, 2022.


## Pro dospělé


HRDLIČKA, Josef; STARÝ, Jiří, ed. *Spánek a sny*. Praha: Herrmann & synové, 2008.

JANDIAL, Rahul. *Proč sníme*. Brno: Jan Melvil Publishing, 2024.

LAAR, Merijn van de. *Pravda o spánku: jak spali naši předci a co nás můžou naučit*. Brno: Jota, 2025.

WALKER, Matthew P. *Proč spíme: odhalte sílu spánku a snění*. Brno: Jan Melvil Publishing, 2018.

WINTER, W. Chris. *Spánek: proč je dobré spát a co dělat, když to nejde*. Brno: CPress, 2018.