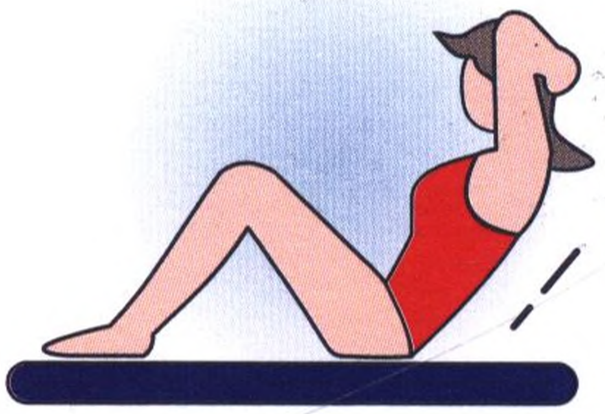
# Co spánku dává na frak?

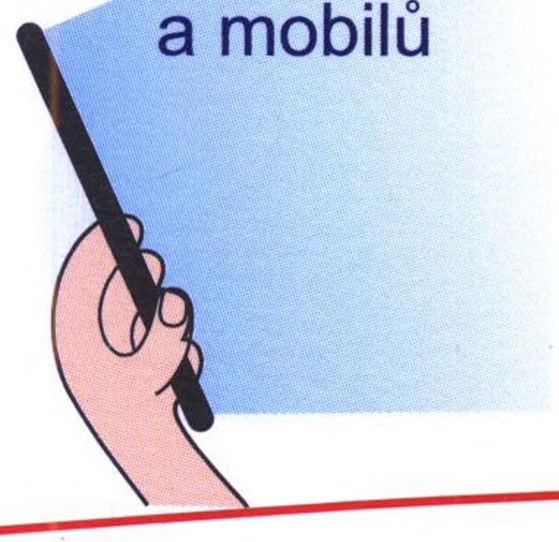
**Víte, že 24 hodin bez spánku má na člověka podobný účinek jako 1 promile alkoholu v krvi?**

Cvičení těsně před spánkem



Mobil nebo notebook v posteli

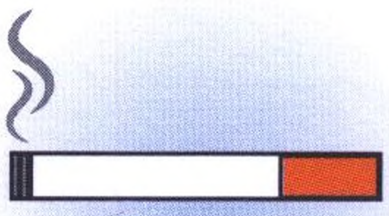
Modré světlo z obrazovek a mobilů



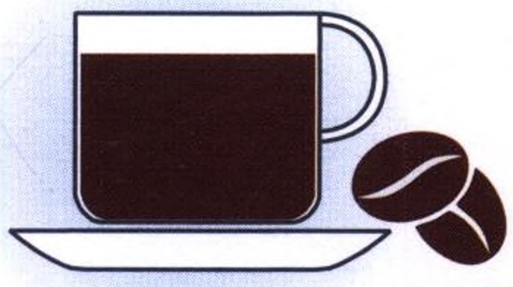
Energetické nápoje

Alkohol

Kouření

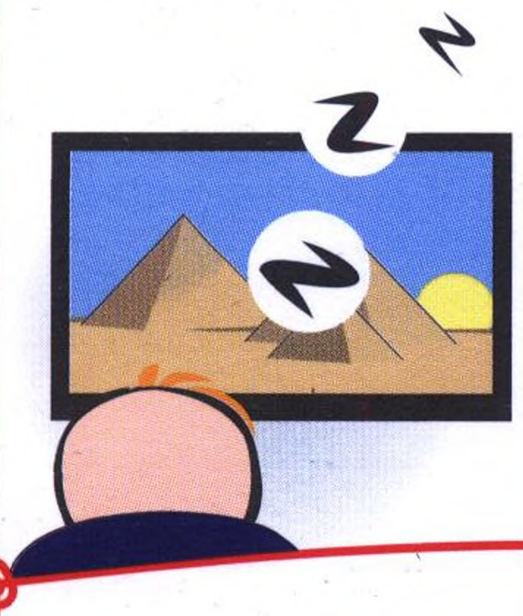


Káva či silný černý čaj těsně před spaním

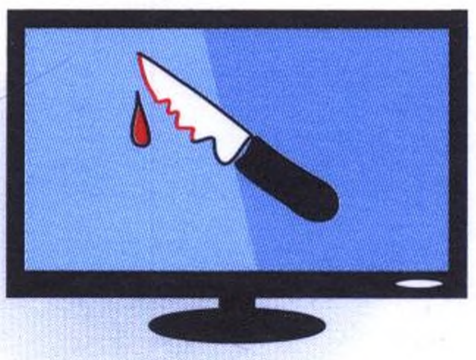


Spánek přes den delší než 45 minut

Klimbání u televize

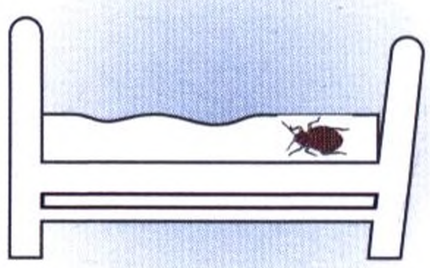


Sledování stresujících pořadů



Stresy, obavy, trápení

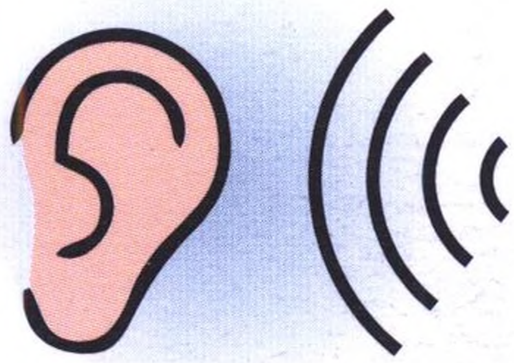
Nepohodlné lůžko



Nadměrné osvětlení

Suchý vzduch

Hluk z okolí



Projekt „Podpora zdraví v rodinách“, registrační číslo CZ. 03. 02. 02/00/22_005/0000723, podpořený z OP Zaměstnanost + ESF a státního rozpočtu ČR. © Státní zdravotní ústav, 2025