Obsah

Co je spánek? 8

Co je spánkový cyklus? 10

Čtyři fáze spánku 12

Co se děje s tvým tělem, když spíš? 14

Je spánek důležitý? 18

Jak dlouho potřebuješ spát? 20

Spánková hygiena 22

Snění a sny 24

Poruchy spánku 26

Podivné věci ve spánku 28

Na čem kdo spí 30

Jak spí zvířata? 32