

# Obsah

<b>Úvod</b>	<b>7</b>
<b>Část první: BUDÍČEK</b>	
1. Současná spánková krize	21
2. Spánkový průmysl	49
3. Spánek v běhu dějin	71
4. Věda o spánku	93
5. Poruchy spánku	117
6. Sny	125
<b>Část druhá: JAK DÁL</b>	
7. Jak si osvojit spánek	163
8. Společné spaní	187
9. Co dělat a co nedělat	195
10. Šlofiky, pásmová nemoc a časová pásma	221
11. Spánek a pracoviště	233
12. Z Hollywoodu a Washingtonu do nemocnic a hotelů	247
13. Nejlepší podpůrný prostředek ve světě sportu	259
14. Odkládejte elektroniku na své místo (ale ne na noční stůl)	275

<b>Doslov</b>	283
<b>Přílohy</b>	287
Příloha A: Dotazník týkající se kvality spánku	287
Příloha B: Řízené meditace, které vám pomohou usnout (a spát)	290
Příloha C: Spánková revoluce v hotelích	296
Příloha D: Hurá na matrace	306
<b>Poděkování</b>	310
<b>Seznam citovaných překladů</b>	314