

Obsah

PŘEDMLUVA6

ÚVOD8

ČÁST 1

MÁTE PROBLÉMY SE SPÁNÍM?.....13

ČÁST 2

ZARUČENÉ TIPY
PRO LEPŠÍ SPÁNEK25

ČÁST 3

NARUŠITELÉ SPÁNKU V JEDNOTLIVÝCH
FÁZÍCH ŽIVOTA53

PŘÍČINY STRESU V RODINĚ55

STRES A STAROSTI72

DEPRESE92

PRACOVNÍ DOBA103

HORMONY A BIOLOGICKÉ ZMĚNY112

PŘED PORODEM, PO PORODU134

JÍDLŮ JAKO ZLODĚJ SPÁNKU152

BOJ S NEMOCÍ156

ZTRÁTA BLÍZKÉHO ČLOVĚKA183

PORUCHY SPÁNKU192

NOČNÍ MŮRY202

ČASOVÝ POSUN PŘI CESTOVÁNÍ.....206

ČÁST 4

NOVÉ LÉKY
– JSOU LEPŠÍ NEŽ TY STARÉ?.....217

ZDROJE A KONTAKTY.....226

REJSTŘÍK228