

Obsah

Předmluva: <i>Neztrácejte drahocenný čas spánkem</i>	9
ČÁST PRVNÍ: Klíčové indikátory spánkové regenerace	21
1 Tikání hodin	23
<i>Cirkadiánní rytmy</i>	
2 Pomalý a rychlý běh	34
<i>Chronotyp</i>	
3 Devadesátiminutová hra	45
<i>Spaní v cyklech, nikoliv v hodinách</i>	
4 Zahřívání a chladnutí	60
<i>Režim před spaním a po něm</i>	
5 Oddechový čas!	83
<i>Nová definice šlofiků – harmonie aktivity a regenerace</i>	
6 Sada na spaní	102
<i>Postel v novém kabátě</i>	
7 Prostor pro obnovu sil	128
<i>Prostředí pro spánek</i>	
ČÁST DRUHÁ: R90 v praxi	145
8 Náskok	147
<i>Jak používat regenerační program R90</i>	
9 Noci s nepřítelem	164
<i>Potíže se spánkem</i>	
10 Domácí tým	194
<i>Sex, partnerství a moderní rodina</i>	
VAŠE OSOBNÍ MAXIMUM	212
Poznámky	215
Poděkování	220