

OBSAH

SLOVO NA ÚVOD	7
PŘEDMLUVA AUTORA	13
ÚVOD	27
KAPITOLA 1. JAKÁ JE HODNOTA SPÁNKU	35
KAPITOLA 2. DOPŘEJTE SI BĚHEM DNE VÍC SLUNEČNÍHO SVĚTLA	45
KAPITOLA 3. PŘED SPANÍM SE VYHNĚTE OBRAZOVKÁM	57
KAPITOLA 4. KDY CHODÍ SPÁT KOFEIN?	69
KAPITOLA 5. S CHLADNOU HLAVOU	81
KAPITOLA 6. JDĚTE SPÁT VE SPRÁVNOU DOBU	89
KAPITOLA 7. ŘEKNI MI, CO JÍŠ, A JÁ TI ŘEKNU, JAK SPÍŠ ...	103
KAPITOLA 8. VYTVOŘTE SI SPÁNKOVOU OÁZU	121
KAPITOLA 9. DOPŘEJTE SI VELKÉ ÓÓÓ!	129
KAPITOLA 10. ZATÁHNĚTE ZÁVĚSY	137
KAPITOLA 11. SPORTUJTE HODNĚ, ALE CHYTŘE	147
KAPITOLA 12. VYHOĎTE Z LOŽNICE „KAMARÁDY“	165
KAPITOLA 13. JAK SHODIT KILA A UŽ JE NENABRAT	177
KAPITOLA 14. NEPŘEHÁNĚJTE TO S PITÍM	197
KAPITOLA 15. ZAUJMĚTE POLOHU	207

KAPITOLA 16. ZTIŠTE VNITŘNÍ SAMOMLUVU	221
KAPITOLA 17. O POTRAVNÍCH DOPLŇCÍCH	241
KAPITOLA 18. BUĎTE RANNÍ PTÁČE	249
KAPITOLA 19. VYUŽIJTE SÍLY DOTEKU	259
KAPITOLA 20. OBLEČTE SE NA TO	269
KAPITOLA 21. UZEMNĚTE SE	279
ČTRNÁCTIDENNÍ SPÁNKOVÁ PROMĚNA	289
JE ČAS POPŘÁT DOBROU NOC	353
PODĚKOVÁNÍ	354
LITERATURA	359