

OBSAH

<i>Úvod</i>	11
1. PRAVĚKÝ SPÁNEK	16
Postele	17
Spát, jíst, hýbat se, opakovat	21
Opatrnost je matka moudrosti	25
2. CO JE SPÁNEK?	33
Fáze	36
Čas vašeho života	39
Všude dobře, doma nejlíp	41
Skřivani a sovy	42
Půlnoc	44
Pod tlakem	46
Dobrý tým	48
Méně je někdy více	49
Právě to, co potřebujete	55
Na hraně	59
Zub času	61
3. PROČ BYCHOM MĚLI SPÁT?	64
Smrtelně vážně	65
Zůstaňte zdraví	67
Imunita	72
Nabírání svalů	74
Lék proti bolesti	75
Nezapomínejte spát	76
Sněte dál	80
Vstát špatnou nohou	86

4. PROBDĚLÉ NOCI	93
Osobní záležitost	94
Bludný kruh	97
Spánková reaktivita	101
Duševní zdraví	103
5. PRAZÁKLADY	106
Doba strávená v posteli	107
Kvalitní šlofik?	110
Ranní ptáče dál doskáče	112
Vnést do toho trochu světla	114
Sezónní variace	120
Někdo to rád horké	122
Moderní slamníky	124
Noci s nepřítelem	126
Zůstaňte aktivní	127
V moci měsíce	131
Spíte tak, jak jíte	133
6. SPOLEČENSKÝ SPÁNEK	139
Milostné vztahy	140
Společníci v posteli	144
Léčba sexem	147
Kamarádi s výhodami	149
Chlupatí společníci	151
Pracujte na svém spánku	153
7. STIMULACE SPÁNKU	156
Čas na kávu	156
Není kouře bez ohně	158
Pití v pozdních hodinách	160
Joint na dobrou noc	161
Spánek pod vlivem	162
Souhrnně vzato	164

8. UVOLNĚTE SE!	166
Nádech, výdech	167
Odlehčete své mysli	168
Zapojte představivost	170
Pěstujte bdělou pozornost	171
9. PRÁCE S HODINAMI	175
Zázračná pilulka?	177
Alternativa	179
Poznejte svůj spánek	181
Kratší může být lepší	183
Posilování	187
10. KOLIZE HODIN A NOČNÍ DUCHOVÉ	191
Prospat celý den	192
Reset	194
Dejte pozor, kam šlapete!	196
Děsivé sny	198
Spouštěče	200
Zkrocení noční můry	203
11. BUDOUCNOST SPÁNKU	206
Jde o čísla?	207
Influenceri ze sociálních médií	209
Bílý šum a roboti	211
12. KLÍČEM JE ROVNOVÁHA	215
Jak se v noci lépe vyspat již za tři týdny	221
<i>Spánkový deník</i>	226
<i>Glosář</i>	228
<i>Seznam zkratek</i>	231
<i>Poděkování</i>	233
<i>Poznámky</i>	234
<i>Rejstřík</i>	290