

Obsah

Ohlasy na tuto knihu	7
Předmluva Sally Kemptonové	15
Úvod	17
Jak pracovat s touto knihou	19
Část první Základy	21
<hr/>	
Kapitola 1	23
Mýty a podstata spánku	23
Kapitola 2	39
Podstata poruch spánku	39
Kapitola 3	57
Umění a věda dobrého spaní	57
Část druhá Cvičení	79
<hr/>	
Kapitola 4	83
Základní spánková sestava	83
Cvičení sestavy	85
Základní spánková sestava	85
Kapitola 5	95
Spánková sestava při nadměrném vybuzení	95
Cvičení sestavy	97
Spánková sestava při nadměrném vybuzení	97
Kapitola 6	135
Spánková sestava při depresi a letargii	135

Cvičení sestavy	139
Spánková sestava při depresi a letargii	139
Kapitola 7	163
Lepší spánek pro mladé i starší	163
Kapitola 8	173
Jógová sestava při spánkové apnoei	173
Kapitola 9	181
Jóga na židli pro lepší spánek	181
Cvičení sestavy	183
Jóga na židli pro lepší spánek	183
Závěr	205
Příloha I	207
Mezinárodní klasifikace poruch spánku	207
Příloha II	211
Diagnostika spánku	211
Příloha III	215
Tipy pro lepší spánek	215
Příloha IV	217
Tipy při pásmové nemoci a práci na směny	217
Další zajímavé zdroje o spánku, které doporučuje autor	219
Slovníček důležitých pojmů	221
Poznámky	225
Použitá literatura	235
Poděkování	255
Rejstřík	257
Seznam sestav a cvičení	259
O autorovi	261