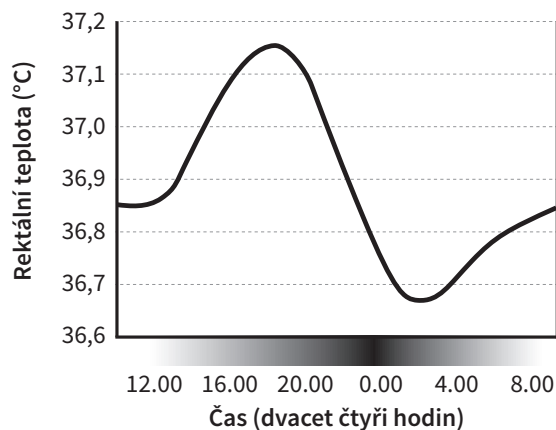


Matthew Walker

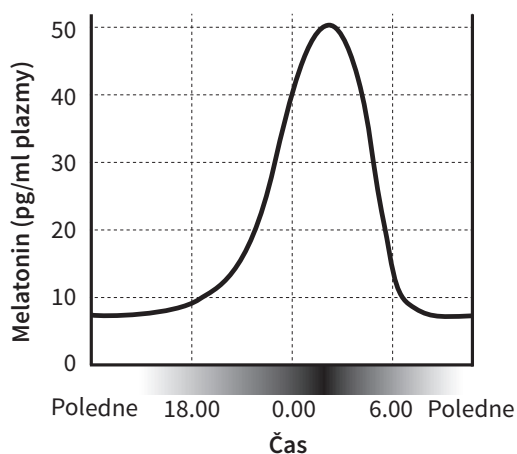
# Proč spíme

ODHALTE  
SÍLU SPÁNKU  
A SNĚNÍ

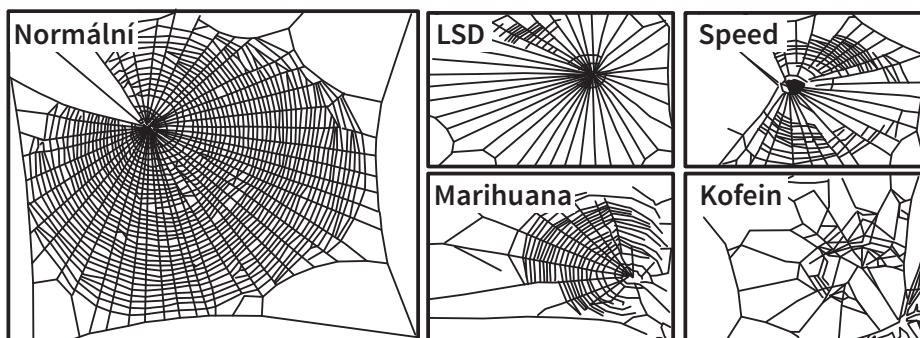
DOPROVODNÉ MATERIÁLY  
K AUDIOKNIZE



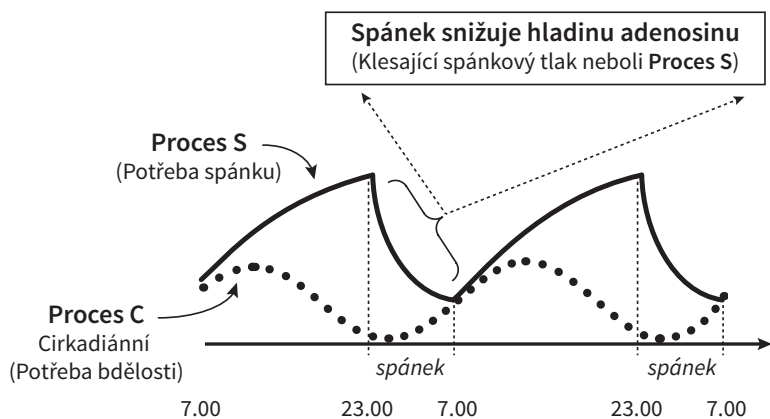
**Obrázek 1:** Obvyklý čtyřiadvacetihodinový cirkadiánní rytmus (bazální tělesná teplota)



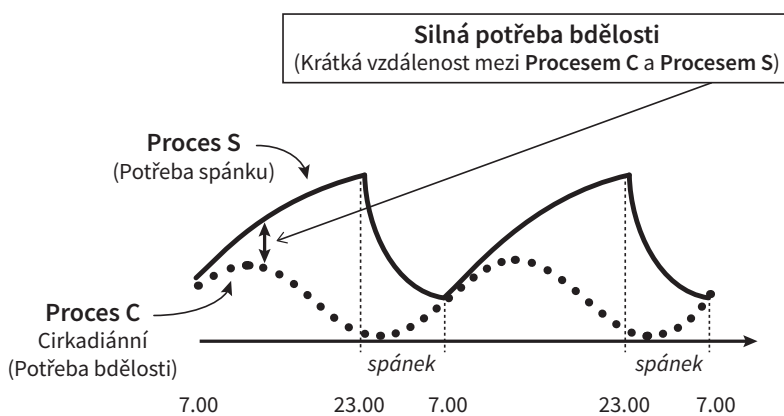
**Obrázek 2:** Melatoninový cyklus



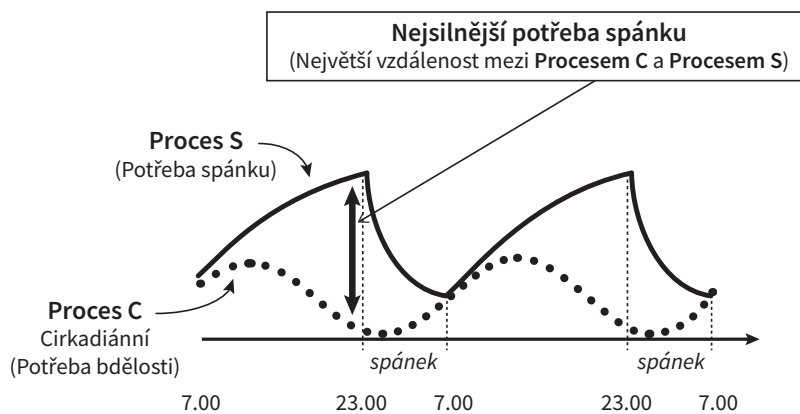
**Obrázek 3:** Účinky různých drog na pavoučí schopnost snovat pavučiny



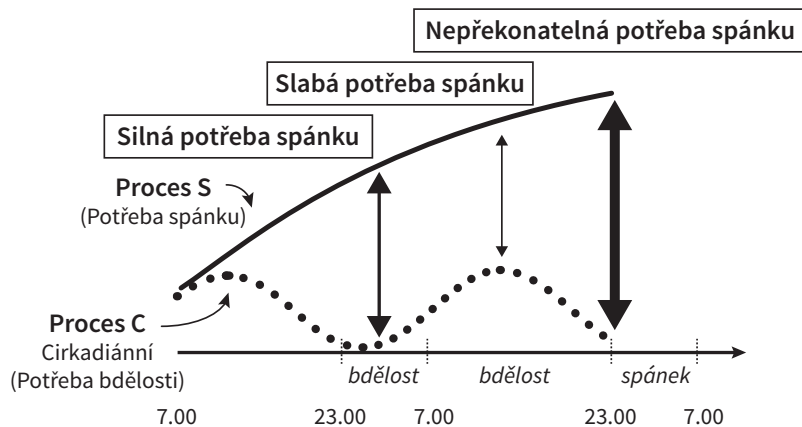
**Obrázek 4:** Dvojice proměnných ovlivňujících spánek a bdělost



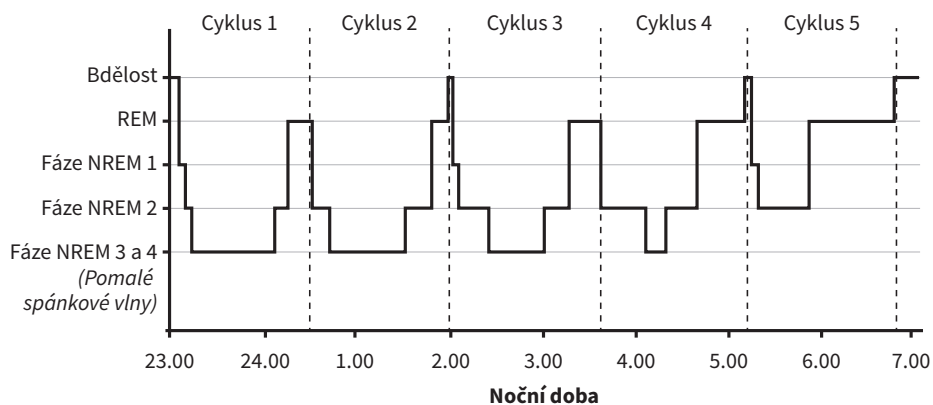
**Obrázek 5:** Potřeba bdělosti



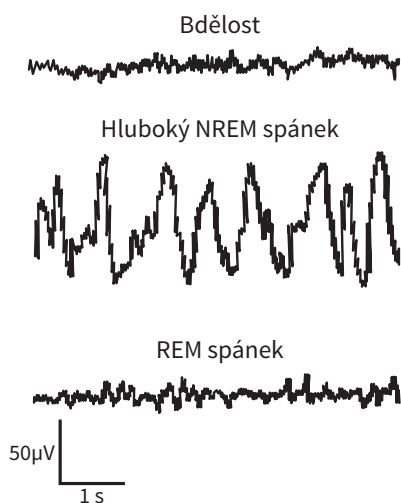
**Obrázek 6:** Potřeba spánku



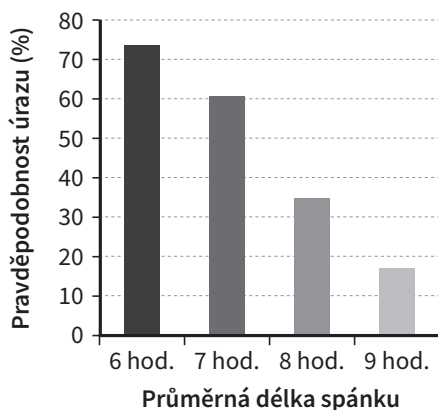
Obrázek 7: Výkyvy spánkové deprivace



Obrázek 8: Architektura spánku

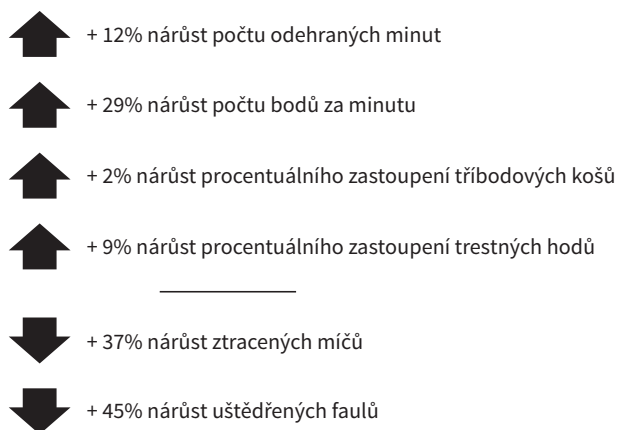


Obrázek 9: Mozkové vlny během bdělosti a spánku

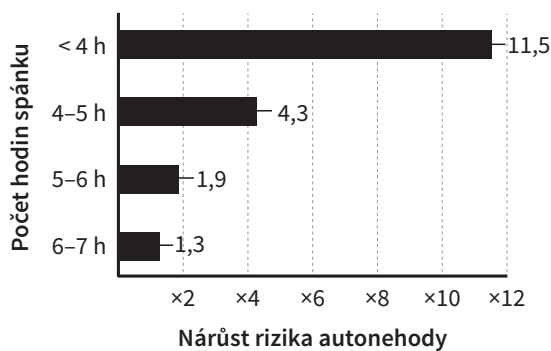


Obrázek 10: Ztráta spánku a sportovní úrazy

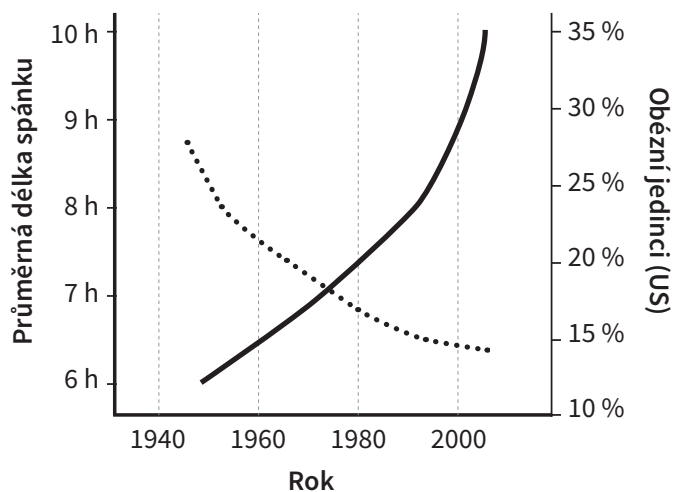
Více než osm hodin spánku vs. méně než osm hodin spánku



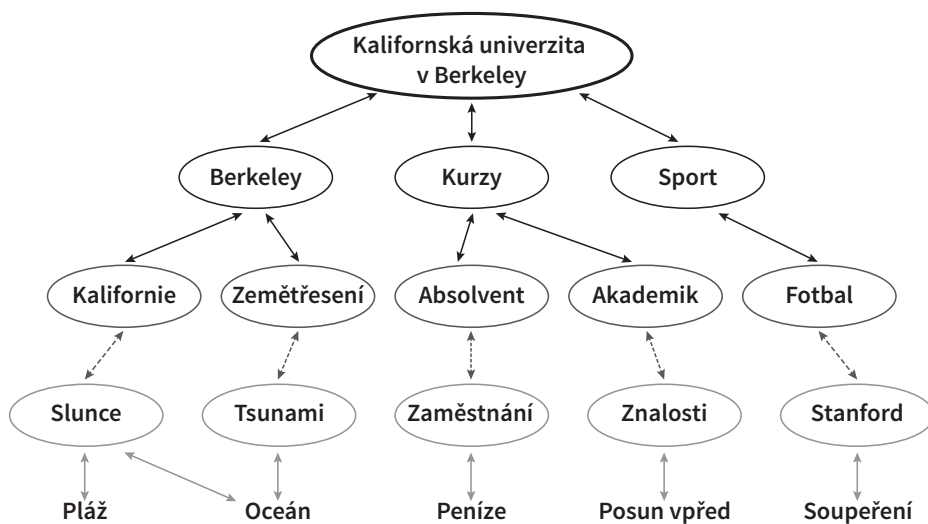
Obrázek 11: Výkonnost hráče NBA



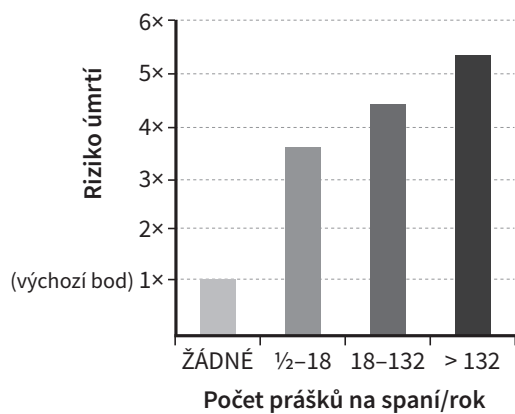
Obrázek 12: Úbytek spánku a autonehody



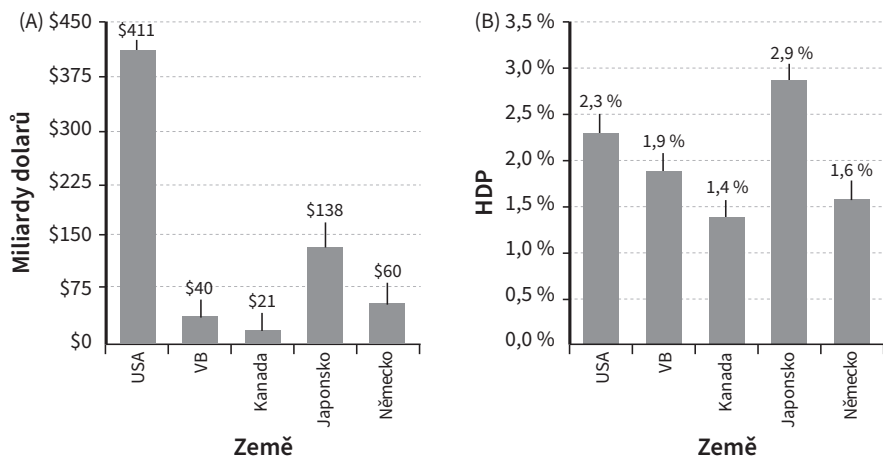
Obrázek 13: Úbytek spánku a obezita



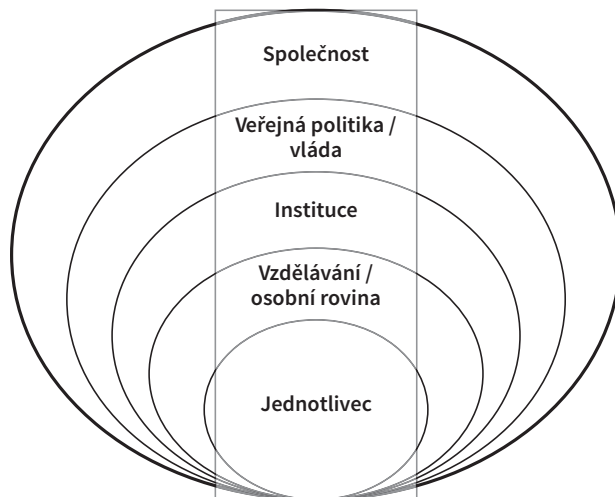
Obr. 14: Příklad asoiační mapy



Obrázek 15: Riziko úmrtí způsobené užíváním prášků na spaní



Obrázek 16: Finanční ztráty spojené s nedostatkem spánku



Obrázek 17: Úrovně spánkové intervence

## Poděkování

Bez neúnavné a odhodlané práce svých kolegů vědců v oboru a studentů v mé vlastní laboratoři by tato kniha nikdy nevznikla. Bez jejich hrdinského úsilí by vyšla jen jako velice útlý text bez hlubší informační hodnoty. Vědci a mladí výzkumníci však tvoří pouze polovinu rovnice nových objevů. Přelomové vědecké objevy jsou možné jen díky nedocenitelné a ochotné spolupráci účastníků studií a pacientů. Všem výše uvedeným jedincům tímto děkuji z hloubi svého srdce. Děkuji vám.

Při zrodu této knihy sehrály klíčovou úlohu další tři entity. První z nich je jedinečné nakladatelství Scribner, které věří v tuto knihu a její ušlechtilé poslání – změnit společnost. Druhou jsou moje ostřílené, motivující a celou duší oddané redaktorky Shannon Welchová a Kathryn Beldenová. A třetí je moje úžasná agentka, mentorka a za všech okolností duchapřítomný literární maják Tina Bennettová. Doufám v jediné – že tato kniha dostojí veškerému úsilí, které jste jí a mně věnovali.