

Spis treści

Wprowadzenie	11
--------------	----

CZĘŚĆ 1

JAK DOBRZE SIĘ WYSYPIASZ	17
---------------------------------	-----------

1. NAUKA O ŚNIE	19
------------------------	-----------

Deprywacja senna	22
------------------	----

Jak powstaje sen	27
------------------	----

Rytm okołodobowy – tańcz do melodii własnego ciała	32
---	----

Twój chronotyp	33
----------------	----

Czas na refleksję	34
-------------------	----

2. ROZWIĄŻ QUIZ: POZNAJ SWÓJ CHRONOTYP	36
---	-----------

Quiz: jaki jest twój chronotyp	37
--------------------------------	----

Lew	39
-----	----

Niedźwiedź	41
------------	----

Wilk	42
------	----

Najczęściej zadawane pytania	44
------------------------------	----

Czas na refleksję	48
-------------------	----

3. CZYNNIKI WPŁYWAJĄCE NA CHRONOTYP	49
Czynniki wrodzone	49
Czynniki środowiskowe	55
4. WIEK I TWÓJ CHRONOTYP	57
Niemowlęstwo i wczesne dzieciństwo (od urodzenia do piątego roku życia)	57
Od dzieciństwa do okresu dojrzewania (od pięciu do jedenastu lat)	60
Okres dojrzewania (od dwunastego do dziewiętnastego roku życia)	61
Dorosłość (od dwudziestego do sześćdziesiątego piątego roku życia)	64
Seniorzy (sześćdziesiąt pięć lat i więcej)	69
5. SABOTAŻYŚCI TWOJEGO SNU	74
Trzy najważniejsze powody, dla których nie możesz zasnąć i ciągle się budzisz	75
Dieta ma znaczenie	81
W zdrowym ciele zdrowy sen	85
Używki	86
Leki dostępne na receptę i bez recepty	89
Czynniki zawodowe	91
Wpuść słońce do sypialni	93
Nawyki związane ze snem	94

Problemy związane z twoim miejscem do spania	97
Czynniki środowiskowe	99

CZĘŚĆ 2

STRATEGIE, DZIĘKI KTÓRYM SPROWADZISZ SWÓJ SEN Z POWROTEM NA WŁAŚCIWE TORY

6. STRATEGIE DLA SNU	105
Rytuały przed zaśnięciem	106
Rytuał o poranku	114
Rytuały codzienne	117
Terapie uzupełniające	121
Inne terapie	124
Jak stworzyć sanktuarium snu	126
7. DIETA NA DOBRY SEN	130
Makroskładniki odżywcze	131
Mikroelementy – witaminy	133
Mikroelementy (składniki śladowe)	137
<i>Superfoods</i> dla snu	141
Napoje na sen	143
8. SUPLEMENTY DIETY NA SEN	147
Melatonina	147

Adaptogeny	148
Probiotyki	151
Witaminy i minerały	152

9. STRATEGIE DZIAŁANIA W ZALEŻNOŚCI OD OSOBISTEGO CHRONOTYPU

Rytuały idealne dla Lwa	155
Rytuały idealne dla Niedźwiedzia	165

10. UTRZYMAJ SKUTECZNY SEN

Zasady mocy	189
Sześciostopniowy system wprowadzania zmian	201

11. DWUDZIESTOOŚMIODNIOWE WYZWANIE DLA SNU

Tydzień pierwszy	213
Tydzień drugi	220
Tydzień trzeci	223
Tydzień czwarty	224
Tydzień piąty – podsumowanie!	225

CZĘŚĆ 3 TWÓJ SEN A TWOJE ZDROWIE

12. ZABURZENIA SNU, MARZENIA SENNE I PARASOMNIE

Bezsenność	232
------------	-----

Obturacyjny bezdech senny	233
Koszmary nocne	234
Lęki (zmory) nocne	234
Somnambulizm (lunatykowanie)	235
Mówienie przez sen	236
Sny (marzenia senne)	237

13. CHOROBY WYNIKŁE Z KŁOPOTÓW ZE SNEM 239

Zaburzenia nastroju	240
Nadużywanie substancji psychoaktywnych	243
Zaburzenia odżywiania	244
Dolegliwości fizyczne	245

Uwagi końcowe	251
Podziękowania	253
Odniesienia	255