

Nick Littlehales

ŚPIJ DOBRZE



Mit 8 godzin snu,
potęgą drzemki
i nowy plan regeneracji
ducha i ciała

Tłumaczenie: Krzysztof Kurek

SPIS TREŚCI

WPROWADZENIE

NIE TRACĆ CENNEGO CZASU NA SEN 7

CZĘŚĆ PIERWSZA

KLUCZOWE WSKAŹNIKI WYPOCZYNKU PODCZAS SNU 23

ROZDZIAŁ 1. ZEGAR TYKA

Rytmy okołodobowe 25

ROZDZIAŁ 2. DZIAŁANIE SZYBKIE I WOLNE

Chronotyp 39

ROZDZIAŁ 3. ZABAWA W DZIEWIĘDZIESIĄT MINUT

Spanie w cyklach, nie w godzinach 53

ROZDZIAŁ 4. ROZGRZEWANIE SIĘ I SCHŁADZANIE

Czynności przed snem i po przebudzeniu 71

ROZDZIAŁ 5. PRZERWA!

Nowe spojrzenie na drzemki – równowaga między aktywnością a spoczynkiem 97

ROZDZIAŁ 6. ZESTAW DO SPANIA

Łóżko wymyślone na nowo 121

ROZDZIAŁ 7. POKÓJ WYPOCZYNKOWY

Środowisko snu 153

CZĘŚĆ DRUGA

R90 W AKCJI 173

ROZDZIAŁ 8. COŚ NA POCZĄTEK

Program regeneracji R90 175

ROZDZIAŁ 9. SYPIAJĄC Z WROGIEM

Problemy ze snem 196

ROZDZIAŁ 10. DOMOWA DRUŻYNA

Seks, partnerzy i współczesna rodzina 232

TWÓJ NAJLEPSZY WYNIK 254

PODZIĘKOWANIA 257

