

Spánková hygiena

Metodologie a reference

Metodologie - vlastní zpracování na základě dat

- 1 CDC: How much sleep do I need?
https://www.cdc.gov/sleep/about_sleep/how_much_sleep.html
- 2 Healthy Sleep Habits
<https://sleepeducation.org/healthy-sleep/healthy-sleep-habits/>
- 3 Mastering Sleep Hygiene: Your Path to Quality Sleep
<https://www.sleepfoundation.org/sleep-hygiene>

Další reference:

- 1 CDC: How Does Sleep Affect Your Heart Health?
<https://www.cdc.gov/bloodpressure/sleep.htm>
- 2 Kvalitní spánek je důležitější, než si myslíme, 2021
<https://www.tribune.cz/zdravotnictvi/kvalitni-spanek-je-dulezitejsi-nez-si-myslme/>
- 3 Pro dobrý spánek , 2017
https://psychologie.cz/pro-dobry-spanek/?gad_source=1&gclid=Cj0KCQiAhc-sBhCEARIsAOVwHuRZIDN9ZGRVRwi5U0qSSXNEm2DLkc1cL5UbOMyMilfPtgmXsDc1Tb0aAIUuEALw_wcB
- 4 K. Šonka: Spánek a bdění
https://neurologie.lf1.cuni.cz/1LFNK-352-version1-spanek_fyziologie_2020.pdf