

# Spánek jako superschopnost





Co všechno  
ovlivňuje  
dostatek  
spánku?

- muži, kteří pravidelně spí kolem pěti hodin mají menší hladinu testosteronu a menší varlata než muži, kteří spí sedm hodin a více



- dostatek spánku ovlivňuje  
také reprodukční schopnosti  
ženského těla





- spánek je potřeba před  
učením,  
ale i po něm, aby se zmáčknuł čudlík v  
našem mozku a fungovala paměť



- co nenaspíme  
jednu noc,  
nedospíme další,  
tj. spánkový  
deficit

- nedostatek  
spánku snižuje  
naši  
obranychopnost,  
oslabuje imunitní  
systém a má vliv  
na nemoci srdce





- spánek ovlivňuje konzumaci  
návykových látek jako je  
alkohol nebo kofein.



- chladnější místnost a pravidelnost jsou klíčem k úspěchu



zdroj:

<https://www.youtube.com/watch?v=5MuIMqhT8DM>

