



# Spánek dnešní doby a co s tím

Martin Zikmund

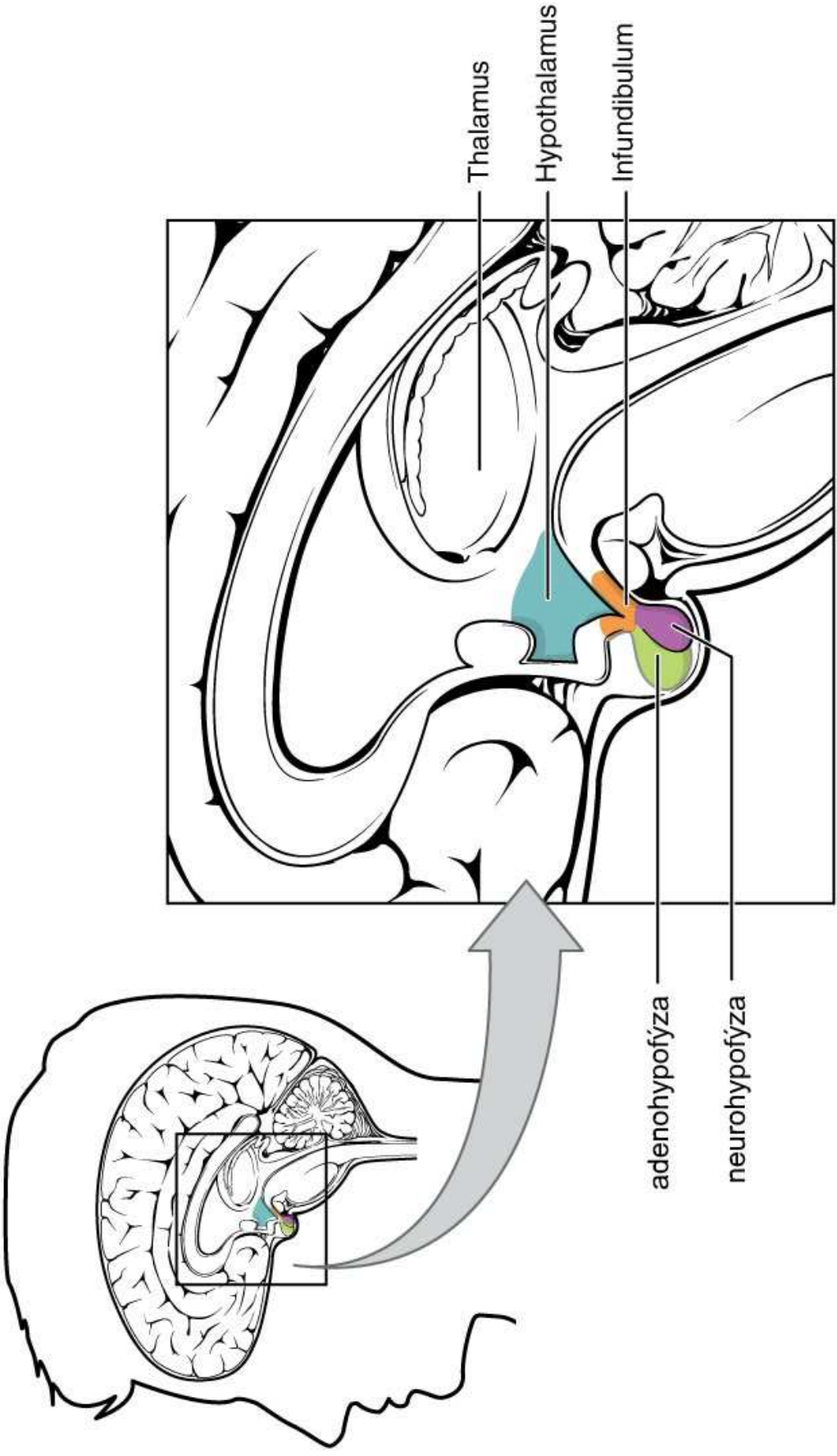
NITANA | [www.nitana.cz](http://www.nitana.cz)

# Proč potřebujeme spát

- Přepisování informací do dlouhodobé paměti
- Opravy a regenerace mozkové tkáně
- Obnova imunitního systému (tvorba leukocytů)
- Metabolická (zejména anabolická) aktivita
- Obnova tvorby serotoninu
- Regenerace svalů

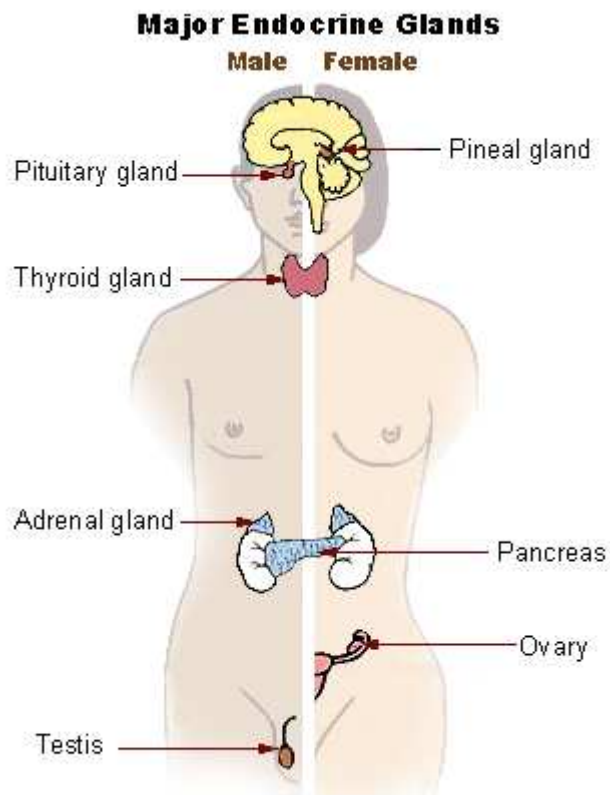
# Poruchy spánku

- Delayed Sleep Phase Disorder (DSPD)
- Hypersomnie
- Insomnie
- Parasomnie
- Narkolepsie
- Nokturie
- Spánkování paralýza

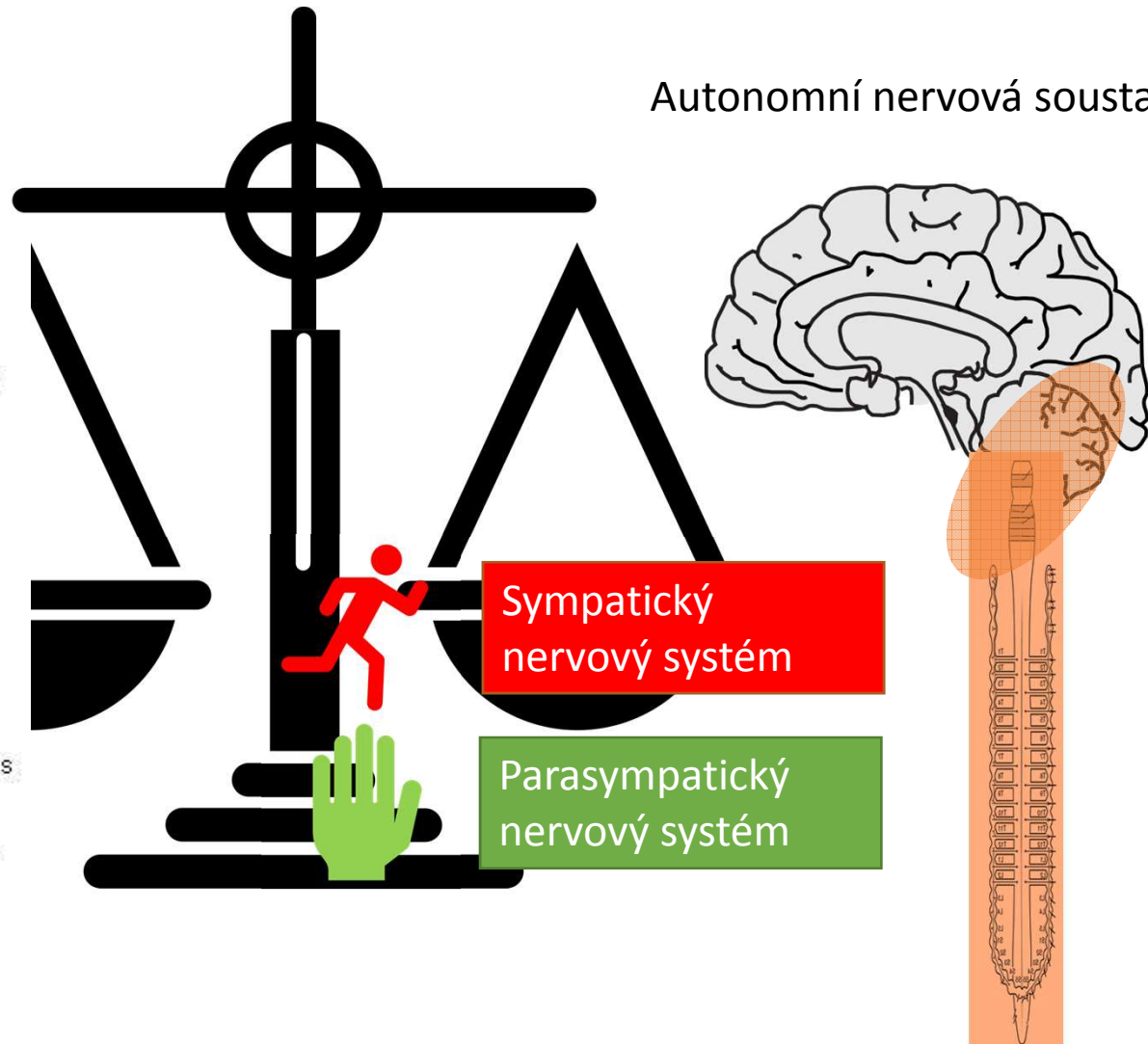


# Endokrinní soustava

## HPA osa



# Autonomní nervová soustava



# Díky moc za pozornost!

Ing. et Ing. Martin Zikmund

E-mail: [martin.zikmund@nitana.cz](mailto:martin.zikmund@nitana.cz)

Web: [www.nitana.cz](http://www.nitana.cz) | [www.businessvize.cz](http://www.businessvize.cz)

Blog: [www.jecasnazmenu.cz](http://www.jecasnazmenu.cz)

Tel.: +420 602 630 155



[facebook.com/zikmund](https://facebook.com/zikmund)



[linkedin.com/in/martinzikmund](https://linkedin.com/in/martinzikmund)

