

# Turinys

Įvadas	5
1. Kaip mes pradėjome tyrinėti miegą	13
2. Kas mums padeda ir kas neleidžia užmigti	40
3. Ar jums pakanka miego?	66
4. Išbandyti būdai miegui pagerinti	88
5. Tinkama mityba ir geras nakties miegas	124
6. Kokybiško miego programa	155
7. Pamaininis darbas ir desinchronozė	188
Receptai: sukūrė dr. Clare Bailey ir Justine Pattison	209
Priedas: mankšta	305
Šaltiniai	311
Rodyklė	320