



MINIPRŮVODCE SPÁNEM

JAK SE PŘIPRAVIT NA SPÁNEK, KTERÝ OBNOVUJE

Spánek je základní funkce těla. Ale to neznamená, že přijde sám. Tento miniprůvodce vám pomůže pochopit, co vše ovlivňuje kvalitu vašeho večerního usínání – a jak s malými změnami začít hned dnes.

PROČ JE SPÁNEK DŮLEŽITÝ...

Spánek není jen pasivní činnost – je to aktivní proces obnovy, který ovlivňuje každou buňku v našem těle. Je výsledkem toho, v jakém stavu je naše tělo, jak klidná je naše mysl a jaké podmínky jsme si vytvořili kolem sebe.

Během spánku dochází k těmto klíčovým procesům:

- Regenerace a oprava tkání – tělo opravuje svaly a vytváří nové buňky
- Konsolidace paměti – spánek upevňuje informace a nové dovednosti
- Detoxikace mozku – glymfatický systém čistí mozek od toxinů
- Úspora energie – snižuje se spotřeba, obnovují se zásoby
- Psychická rovnováha – spánek stabilizuje emoce a snižuje stres
- Podpora imunity – tělo se lépe brání nemocem
- Regulace metabolismu – ovlivňuje hormony hladu a hmotnosti
- Lepší myšlení – podpora kreativity, rozhodování a řešení problémů

I když všechny mechanismy spánku nejsou dosud plně pochopené, jedno je jisté: bez kvalitního spánku nelze dlouhodobě udržet zdraví, výkonnost ani radost ze života.

SPÁNEK ZAČÍNÁ UŽ RÁNO

Ráno je první krok k dobrému večeru.

To, jak vstáváme, jaké světlo nás obklopí a jak rychle začneme být aktivní, má přímý vliv na to, jak snadno tělo večer vypne. Vnitřní biologické hodiny potřebují denní světlo, rytmus a bezpečné signály, že je den.

✓ **Co zkouším dodržovat?**

- ☐ vystavuji se dennímu světlu do 9:00 hod
 - ☐ ráno se pohybuji (alespoň krátce)
 - ☐ nezačínám den mobilem nebo e-mailem
 - ☐ snídám vědomě – ne mezi dveřmi
-

Zkuste si odpovědět:

Co bývá první věc, kterou udělám?

.....

Vidí moje tělo po probuzení denní světlo, nebo jen displej?

.....

Vstávám ve stejný čas nebo každý den jinak?

.....

Když tělu ráno dáme světlo a pohyb, večer bude připraveno zvolnit. Biorytmy fungují jen tehdy, když mají jasné signály.

ODPOLEDNÍ FÁZE – KLIDNĚJŠÍ TEMPO

Tělo i mysl potřebují zpomalovat postupně.

Čím je den delší, tím víc jsme nasyceni podněty. Klíčem k regeneraci je vytvořit včas prostor pro klid – nejen těsně před spaním, ale už pár hodin před tím.

✓ Co si všímám během odpoledne?

- ☐ dopřávám si odpolední pohyb nebo chvilku na vzduchu – třeba v polední pauze
 - ☐ večeřím do 19hod, abych tělo nezatížila těsně před spaním
 - ☐ hlídám si kofein – nepiju kávu po 15:00 hodině
 - ☐ od 18.–19. hodiny vědomě zpomaluji
-

Zkuste si odpovědět:

Cítím v odpoledních hodinách neklid nebo přepětí?

.....

Jím večer těžká jídla?

.....

Kolik času po večeři ještě pracuji, scrolluju, přemýšlím?

.....

Odpolední zpomalení není ztráta času – je to příprava na noc. Tělo se potřebuje cítit v bezpečí, aby mohlo vypnout.

VEČERNÍ RITUÁLY A PROSTŘEDÍ

Večer není jen o tom, že se „jde spát“.

Večer je klíčový moment dne, kdy tělo potřebuje vnímat, že se snižuje aktivita, tlumí světlo, mizí stres. Ideální večer není o výkonu, ale o uvolnění.

✓ **Co tvoří můj večerní rytmus?**

- ☐ ztlumuji světla a odkládám obrazovky
 - ☐ vytvářím si rituál, který tělo uklidní (čaj, vlažná sprcha, čtení)
 - ☐ netlačím na výkon: „musím hned usnout“
 - ☐ v ložnici je chlad, tma, čerstvý vzduch a ticho
-

Zkuste si odpovědět:

Jak vypadá moje poslední hodina před spaním?

.....

Mám večerní rutinu, která mi dělá dobře?

.....

Mám ložnici jako prostor pro spánek, nebo i práci, telefon, stres?

.....

Mozek usíná tehdy, když cítí bezpečí a klid. Nedá se přemluvit – ale dá se pozvat.

Závěrečný impuls

„Nepotřebujete dokonalý režim. Jen pár opakovaných kroků, které dávají smysl právě vám. Spánek není výkon – je to návrat k sobě. A tělo vždy pozná, když se k němu začnete chovat laskavě.“

✓ Zkuste si nyní projít jednotlivé části tohoto miniprůvodce. Zaškrtněte, co už ve vašem životě funguje – a vyberte si jednu jedinou věc, kterou chcete vyzkoušet dnes večer jinak. Malý krok je často ten nejdůležitější.

Renata Bábíčková

