

SATURS

Pateicības	7
Ievads. Salds miegs	9
1. Kāpēc veselīgs miegs ir būtisks	15
2. Izpratīsim miegu	29
3. Kāpēc es nevaru labi izgulēties?	43
4. Gultas tehniskā apskate	56
5. Spilveni un gultas veļa	84
6. Guļamistaba un gulētiešanas režīms	104
7. Kā gulēt	123
8. Diendusas spēks	131
9. Izplatītas sāpes un dūrēji, kas atņem miegu	145
10. Tipiski kavēkļi, kas neļauj aizvērt acis	176
11. Miega traucējumi	192
12. Uzturs un miegs	200
13. Kā uzveikt bezmiegu	218
14. Gulta diviem	232

15. Ceļošana un pagarināts darbalais	245
16. Saldus sapņus!	274
Nobeigums. Ar labu nakti!	285
Kontakti labam miegam	292
Alfabētiskais rādītājs	294