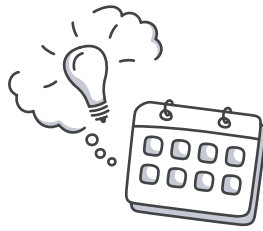




### PODPORUJE KRÁTKODOBOU PAMĚŤ

Zapamatování nových informací zlepšuje hlavně spánek před učením.



### ZLEPŠUJE DLOUHODOBOU PAMĚŤ

Spánek po učení zlepšuje uložení informací z krátkodobé paměti do dlouhodobé.



### ZLEPŠUJE SOUSTŘEDĚNÍ

Pomocí regenerace mozkových center, jež jsou za koncentraci zodpovědná.



### PODPORUJE INTELEKT

Děti, které dostatečně kvalitně spí, dosahují lepších výsledků v IQ testech a jsou všeobecně nadanější.



## K ČEMU JE SPÁNEK DOBRÝ?



### OBNOVUJE VZPOMÍNKY

Ty, které byly zapomenuty krátce po samotném naučení.



### ŘÍDÍ CELÝ PROCES ZAPOMÍNÁNÍ

A tím pomáhá lepšímu využívání uložených informací.



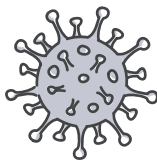
### OVLIVŇUJE TĚLESNÉ SLOŽENÍ

Dostatek spánku pomáhá udržovat optimální tělesnou hmotnost.



### PODPORUJE CELKOVÉ ZDRAVÍ A VITALITU

Je součástí prevence řady nemocí.



### ZLEPŠUJE OBRANYSCHOPNOST

Zabraňuje např. vzniku a šíření infekcí.



### ROZVÍJÍ KREATIVITU

Tvoří nová propojení mezi velkým množstvím uložených informací.



### ZLEPŠUJE MOTORICKÉ DOVEDNOSTI

Především dvě hodiny spánku nad ránem.