

Nick Littlehales

# SPÁNEK

Mýtus osmi hodin, síla šlofiků a nový program  
pro dobítí baterií vašeho těla i mysli



# Spánek

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na  
[www.xyz.cz](http://www.xyz.cz)  
[www.albatrosmedia.cz](http://www.albatrosmedia.cz)



**x·y·z**

NAKLADATELSTVÍ

**Nick Littlehales**

**Spánek – e-kniha**

Copyright © Albatros Media a. s., 2019

Všechna práva vyhrazena.  
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována  
bez písemného souhlasu majitelů práv.

 **ALBATROS MEDIA**





Nick Littlehales

# Spánek



Nick Littlehales

# SPÁNEK

Mýtus osmi hodin, síla šlofiků a nový program  
pro dobití baterií vašeho těla i mysli



Original English language edition first published  
by Penguin Books Ltd, London  
Text copyright © Nick Littlehales, 2016  
The author has asserted his moral rights  
All rights reserved  
Translation © Dina Podzimková, 2019  
© NAKLADATELSTVÍ XYZ, 2019  
Cover design © Jakub Karman, Art007

ISBN tištěné verze 978-80-7597-545-4

ISBN e-knihy 978-80-7597-584-3 (1. zveřejnění, 2019)



*Mému otci, Herbertu Jamesi Littlehalesovi*



## PŘEDMLUVA

### Neztrácejte drahocenný čas spánkem

Když jsem se ženy za pultem knihkupectví v místě svého bydliště zeptal, kde mají oddělení věnované spánku, tázavě se na mne podívala, obrátila se k počítači a po chvíli vyhledávání mi ukázala směrem, o němž doufala, že je ten správný. Vyšel jsem o čtyři patra výše a tam jsem to v tmavém a zaprášeném koutě konečně našel: malou sbírku teoretických svazků věnovaných nauce o spánku; pár knih o snech a jejich významu, starodávné postupy v newageovém podání.

Doufám, že to není to místo, kde jste objevili tuto knihu.

V oblasti spánku probíhá revoluce. Až příliš dlouho jsme tuto stránku našich životů brali jako samozřejmost a historické vzorce naznačují, že jsme spánku samotnému připisovali stále menší a menší význam (rozhodně v tom smyslu, že jsme si na něj ponechali méně času). Rostoucí objem vědeckého výzkumu však ukazuje, že mezi našimi špatnými spánkovými návyky a celou škálou zdravotních a psychických obtíží – od diabetu druhého typu, srdečních chorob a obezity až po úzkosti a vyhoření – existuje spojení. Přišel

čas, abychom na spánek soustředili pozornost. Přišel čas prozkoumat tento základní proces obnovy duševních a tělesných sil a zjistit, jak to můžeme dělat lépe, aby pro nás doba naší bdělosti měla co největší přínos a abychom byli výkonnější v práci, vkládali maximum do vztahů s rodinou a přáteli a cítili se ve své kůži skvěle.

Do poloviny 90. let nám to procházelo. Většina z nás brala jako samozřejmost dva po sobě následující volné dny (jinak známé jako víkend). S prací jsme končili s odchodem z kanceláře – nebo jiného místa, kde jsme byli zaměstnání – a obchody bývaly o nedělních zavřené. Pak přišlo zemětřesení, které proměnilo náš životní styl od základů. Internet a e-mail navždy změnily způsoby naší komunikace, spotřeby i výkonu práce a mobilní telefony, zpočátku jen přístroje sloužící k volání a posílání textových zpráv, se brzy transformovaly v malá jezírka modrého světla a my teď trávíme spoustu času tím, že do nich zíráme. Myšlenka neustálého připojení se stala skutečností, v oblasti práce se zrodil způsob uvažování 24/7 a my jsme se museli přizpůsobit, abychom dokázali držet krok. Nadměrná stimulace organismu v podobě kofeinu, polykání tabletek na spaní, abychom dokázali zvolnit a vypnout, příliš vysoké pracovní nasazení – tradiční představa dobrého osmihodinového spánku v noci se stala něčím z říše mýtů.

Výsledkem je zvýšené množství stresu a nápor na vztahy a rodinný život. A nejen to. Někteří vědci a badatelé spojují nedostatečný čas na obnovu tělesných a duševních sil s citelným nárůstem výskytu řady nemocí a poruch. Něco se musí změnit.

Jsem sportovní spánkový kouč. Tato práce se v nabídce místního pracovního úřadu nejspíš neobjeví, zejména proto, že jsem si tuto roli pro sebe vytvořil sám.

Moje pouť začala, když jsem byl koncem 90. let zaměstnán jako mezinárodní ředitel prodeje a marketingu ve společnosti Slumberland, která je největší firmou zaměřenou na spánkový komfort v Evropě. Začalo mne zajímat, co dělá v oblasti spánku a regenerace nejúspěšnější fotbalový klub v zemi. *Jejich přístup k tomu musí být propracovaný*, pomyslel jsem si, a tak jsem do Manchesteru United napsal, abych to zjistil. Ukázalo se, že nedělají nic. Sir Alex Ferguson – který měl brzy vstoupit do dějin se svým trojnásobně vítězným týmem – se mne ve své odpovědi ptal, zda bych měl zájem za nimi přijet a podívat se na to.

Spánek tehdy nebyl považován za jeden z faktorů ovlivňujících výkon, měl jsem ale štěstí, že sportovní věda tehdy nabývala na významu a že jsem vzbudil pozornost jednoho z největších trenérů všech dob. Kromě toho jsem dostal příležitost pracovat s jedním z hráčů, který měl potíže se zády, a provést určité úpravy v jeho režimu a produktech, které používal. Zranění zad samozřejmě díky matraci nevyлéčíte, ať už výrobci tvrdí cokoliv, ale povedlo se mi příznivě ovlivnit to, jak ke svému problému přistupoval on sám.

Začal jsem se v klubu angažovat více, a dokonce jsem poskytl nějaké produkty a rady i samotnému Fergusonovi, stejně jako slavnému ročníku z dvaadevadesátého roku – Ryanu Giggsovi, Davidu Beckhamovi, Paulu Scholesovi, Nicky Buttovi a bratrům Nevillovým. Tento přístup jdoucí napříč celou skupinou, kde mnou doporučené metody a produkty využívají všichni od trenéra a jeho týmu až po hráče, uplatňuji dodnes.

V té době jsem zrovna odcházel ze Slumberlandu. Svět spánku mě začal zajímat nad rámec pouhého prodeje produktů. Byl jsem předsedou Rady Spojeného království pro spánek, která se zabý-

vala osvětou mezi spotřebiteli, poradenstvím a propagací lepší kvality spánku, což mi pomohlo prohloubit mé znalosti, a právě tam jsem se seznámil s profesorem Chrisem Idzikowským, předním odborníkem v této oblasti, z něhož se měl stát můj vážený přítel a kolega. Tisk mezitím dal mé práci jméno, označil mě za „spánkového kouče“ Manchesteru United. „Co dělá?“ ptali se, „ukládá hráče večer ke spánku?“

Ve skutečnosti jsem dělal třeba to, že jsem v tréninkovém zařízení Manchesteru United v Carringtonu zřizoval zřejmě první místnost speciálně určenou pro spánkovou regeneraci na naší planetě. Dnes je má samozřejmě spousta neúspěšnějších klubů, ale tato byla první.

Zprávy se šířily. Hráči Manchesteru United v reprezentačním týmu Anglie, kteří nikdy netrpěli nic, co nebylo prvotřídní kvality, za mnou brzy poslali vůdčího pracovníka fotbalové asociace Andyho Oldknowa a fyzioterapeuta anglického mužstva Garyho Lewina – který byl zároveň fyzioterapeutem Arsenalu. Pracoval jsem s národním týmem, nechal jsem dovézt nové produkty na spaní a doporučil jsem hráčům, jak mohou vylepšit své návyky. Gary si uvědomoval přínos mé činnosti a pozval mne také do Arsenalu, kde měl nový trenér jménem Arsène Wenger plné ruce práce se změnami obecně uznávaných přístupů k fotbalu. A do své práce mne zapojil i další z těch, kdo jako první přijali sportovní vědu za svou, Sam Allardyce, tehdejší trenér týmu Bolton Wanderers.

Později jsem měl pracovat s britskými cyklisty – radil jsem hvězdám, jako je sir Chris Hoy, Victoria Pendletonová, Jason Kenny a Laura Trottová, a týmu Sky, včetně jejich úspěšných vystoupení na Tour de France, a to v rámci přístupu marginálních

zisků, který uplatňoval jejich trenér sir Dave Brailsford. Navrhl jsem pro ně přenosné sady na spaní pro jezdce, na kterých spí místo postelí ve svých hotelových pokojích. Povolat si mě měli také britští olympionici a paralympionici ve sportech jako veslování, plachtění, závodní bobování, BMX a cyklokros a také ragbyové a kriketové týmy a řada dalších fotbalových klubů včetně Manchesteru City, Southamptonu, Liverpoolu a Chelsea.

Tato revoluce ve sportovním světě se neomezovala na Británii. Spánek je koneckonců záležitost nás všech. Pozvaly si mě přední evropské kluby jako Real Madrid, kde jsem radil s uzpůsobením luxusních hráčských obydlí v jejich tréninkovém zařízení do podoby ideálních místností pro regeneraci některých z nejlepších světových hráčů. Před zimní olympiádou v roce 2014 jsem pracoval s nizozemským ženským bobovým týmem, koučuji cyklisty z tak vzdálených míst, jako je Malajsie, a debatoval jsem s týmy z americké Národní basketbalové asociace (NBA) a Národní fotbalové ligy (NFL).

A to všechno proto, že jsem byl prvním, kdo tuto otázku v prostředí profesionálního sportu položil, a také díky tomu, že sir Alex Ferguson, jehož ochota přijímat nové myšlenky během desítek let, které strávil na vrcholu, nikdy neupadla, byl dostatečně otevřený inovacím a pomohl mi toto téma prozkoumat. Jak tehdy řekl: „Ve světě sportu jsou tohle ohromně vzrušující změny, které z celého srdce podporuji.“

Řada lidí si po vyslechnutí toho, co dělám, představí luxusní spací moduly a bílé laboratoře vybavené špičkovou technikou ve stylu sci-fi s podřimujícími pokusnými objekty napojenými na superpočítače. Nic ale nemůže být dále od pravdy. Ano, když je to potřeba, používám nejrůznější techniku, a ano, úzce jsem spolu-

pracoval s předními akademiky, kteří se zabývají spánkem, jako je profesor Idzikowski, ale moje každodenní práce se neodehrává v laboratoři nebo na klinice – nejsem lékař ani vědec.

Význam spánku pro naše zdraví byl v posledních letech prokázán klinickými studiemi. Průkopníky ve výzkumu na tomto poli jsou vážené instituce po celém světě – mimo jiné Harvardova univerzita a univerzity ve Stanfordu, Oxfordu a Mnichově. Vyplynulo z nich vše možné, od spojení mezi spánkem a obezitou a diabetem<sup>1</sup> po důkaz, že náš mozek v době spánku efektivně odplavuje odpadní toxiny, což možná vrhá světlo na jeden z klíčových důvodů, proč to vůbec děláme.<sup>2</sup> Nemožnost dostatečně se vyspat a tyto toxiny odplavit se pojí s řadou neurologických poruch včetně Alzheimerovy choroby.

Zdravotní faktor je – velmi podobně jako v případě Jamieho Olivera a jeho kampaně týkající se cukru – významným důvodem, proč vlády a firmy začínají špicovat uši a naslouchat tomu, co se o spánku říká, a proč je věnováno více pozornosti výzkumu a jeho financování. Stres a vyhoření jsou špatné pro byznys.

Ale i když jsou lidé, kteří se výzkumu spánku věnují, neuvěřitelně geniální, má to své hranice. Na spánku je toho mnoho, čemu jsme zatím nepřišli na kloub. Jak píše Philippe Mourrain, docent stanfordského střediska pro výzkum spánku a medicínu: „Ve skutečnosti nevíme, co spánek je. Pro nezasvěcené je to možná šokující.“

Co ale *víme*, a dokonce i všichni vědci se na tom shodnou, je to, že spánek je zcela zásadní pro naši pohodu a zdraví. A jednoduše ho nemáme dostatek. Odhaduje se, že oproti 50. letům 20. století spíme průměrně o jednu až dvě hodiny *méně*.<sup>3</sup> Zní tedy odpověď, že bychom měli prostě spát více?



Co třeba osamělá matka, která vstává s ranním kuropěním, aby odvedla děti do školy, celý den pracuje a večer se vrací domů uvařit večeři, uložit potomky do postelí a odbýt si nezbytné domácí práce předtím, než se svalí do postele? Nebo mladý lékař, který tráví pracovní dobu a další hodiny navíc v nemocnici a přitom se snaží udržet si alespoň trošičku času pro osobní život – jak mohou spát více? Den má jen předem dané množství hodin.

Jak tedy výzkum spánku přímo příznivě ovlivňuje jejich životy? Co si z něj běžný člověk může vzít nad rámec zajímavých útržků informací, které si cestou do práce přečte v novinách a pustí je z hlavy, ještě než usedne k pracovnímu stolu?

Sportovci o příliš klinický přístup nestojí: Spánek je jedna z mála soukromých oblastí, které nám zbývají, které neleží pod zamračeným dohledem našich zaměstnavatelů, jimž se podařilo prostřednictvím telefonů vstoupit do našeho osobního života. Lidé zpravidla nechtějí být ve spánku napojeni na přístroje a sledování, nechtějí, aby se k jejich nadřazeným dostaly informace o tom, co v noci provádějí. Je to příliš vlezlé.

Můj přístup je odlišný. To, co dělám, samozřejmě vychází z vědy a výzkumu, ale jsem praktik, pracuji přímo s lidmi, abych jim umožnil získat co největší prospěch z regenerace, aby pak ve chvíli, kdy na tom záleží, mohli odvést co nejlepší práci. Co vidím – a co vidí lidé, s nimiž pracuji – je ohromné zlepšení u těch, kdo využívají moje metody: V tom, jak se cítí, v tom, jak obnovují své síly – a což je nejpodstatnější, i v tom, jakých výkonů dosahují. To je pro každého profesionálního sportovce ten nejlepší klinický test a empirické výsledky, které k soutěžnímu sportu patří, jsou bez debat.

Mluvím s těmito sportovci o jejich návycích, poskytuji jim praktické rady a vyzbrojuji je schopností plánovat a řídit vlastní

spánek podle klinicky přijímaných spánkových cyklů. Navrhuji a dodávám jim produkty pro spánek, pomáhám jim se vším: od toho, jak zvládnout novorozence v rodině, po odvykání od prášků na spaní. Zajišťuji, aby hotelové pokoje cyklistů na Tour a fotbalistů při mezinárodních turnajích poskytovaly prostředí napomáhající obnově sil, a když je to potřeba, navštěvuji jejich příbytky a zabývám se jejich tamním prostředím pro spánek.

Ty z vás, kdo doufají, že si přečtou intimní odhalení obsahu nočního stolku Cristiana RONALDA, nicméně čeká zklamání. Tito sportovci a jejich instituce mi bezvýhradně důvěřují. Pouštějí mne do velice osobního a soukromého útočiště a toto právo jsem si musel vydobýt. Pustili byste koneckonců vy sami do své ložnice někoho, komu nedůvěřujete? O čem vám ale povědět mohu, jsou metody a techniky, které do jejich útočišť vnáším, a můžu vám ukázat, jak si i vy to své můžete nastavit stejně jako vrcholoví sportovci.

Možná si říkáte: „Dobře, ale co se mnou mají společného spánkové návyky špičkových sportovců?“ Jednoduchá odpověď zní: Naprosto všechno. Všechny rady a techniky popsané v této knize jsou platné stejně pro mne jako pro Cristiana RONALDA, Victorii Pendletonovou či sira Bradleyho WIGGINSE. Pracuji ostatně také s řadou lidí mimo sportovní pole – od klientů z řad korporací po kohokoliv, kdo se snaží vylepšit svůj spánkový režim. Jediný rozdíl mezi vrcholovými sportovci a námi ostatními v tomto ohledu je velice prostý: spočívá v *odhodlání*. Pokud řeknu olympijskému sportovci, co má udělat, aby docílil lepší obnovy svých sil, udělá to. Sportovci už jsou takoví. Pokud vidí, že jim to přinese nějaký prospěch, ať už jakkoliv marginální, jdou do toho, protože všechny maličkosti se sčítají a jejich práce spočívá v tom podávat

lepší výkon než soupeři. Pokud jde o nás ostatní, je velice snadné držet se nějaké metody pár dní, dokud naši snahu nezačne narušovat skutečný život. Pak se stane, že nám najednou dojde, že pracujeme dlouho do noci, nebo usneme na gauči po příliš mnoha skleničkách vína.

Tato kniha ale není taková. Nejde o žádnou módní „spánkovou dietu“. Nechystám se vám předložit pevně daný plán, kterého se máte držet, abyste ho po týdnu opustili. Nechci vám ještě více komplikovat život.

Chystám se vám předvést svůj spánkový program R90 Sleep Recovery, což je metoda, kterou používám v případě špičkových sportovců. Na jeho rozvoji pracuji jako profesionální spánkový kouč již téměř dvě desetiletí, během kterých získávám vědomosti od lékařů, akademiků, sportovních vědců, fyzioterapeutů, výrobců matrací a lůžkovin, a skrze zkušenost rodičovství dokonce i od svých dětí. Své metody jsem testoval v nejvyšších patrech profesionálního sportu, kde spánek jednoduše musí být efektivní. Tito sportovci se pohybují na hranici lidských možností a já vám mohu ukázat, jak můžete i vy fungovat na hranici toho, co dokážete.

Když tento přístup začleníte do svého života, budete si moci užívat zvýšené duševní i tělesné energie, kterou pocítíte. Naučíte se na spánek nahlížet jako na něco, co se odehrává ve více fázích. Pomohu vám zvolit tu nejlepší pozici na spaní (a doporučuji pouze jednu). Už nebudete přemýšlet o tom, kolik hodin v noci spíte, ale kolik *cyklů týdně* zvládnete vměstnat do svého programu, takže se naučíte nedělat si hlavu z občasné špatné noci – míváme je všichni a všichni ráno vstaneme a jdeme dál.

Pomůže vám to v rozhodování o každodenních věcech, o kterých jste do té doby možná vůbec nepřemýšleli: u jakého stolu

v kanceláři sedět, jak si vybrat stranu postele v hotelu, kde jste ubytovaní s partnerem, nebo zda se ložnice v domě, o jehož koupi uvažujete, hodí pro svůj účel (což by pro uzavření kupní smlouvy mělo být klíčové). Vyložím vám sedm klíčových indikátorů spánkové regenerace (Key Sleep Recovery Indicators), které jsou stavebními kameny programu R90. V rámci každého z nich vám poskytnu sedm kroků k vylepšení vašeho spánku. Přijetí byť jen jediného z nich může hodně vylepšit váš život, a pokud přijmete jeden denně, může váš přístup k věci během pouhých sedmi týdnů projít aprostoprocentovou revolucí.

Váš životní styl tím nemusí utrpět. Stále si můžete dát tu lákavě vypadající kávu, na kterou máte chuť. Nemusíte říct ne další skleničce vína s přáteli, když si užíváte pěkného letního večera v jejich společnosti. A pokud usedáte po deváté večer k večeři v restauraci a napadá vás, jestli na jídlo není moc pozdě, zamyslete se znovu. Moc pozdě na co?

Život je příliš krátký na to, abyste si nechali ujít pěkné chvíle a skvělé zážitky, proto vám chci dodat sebejistotu k rozhodnutí, díky kterému budete dostatečně pružní a nebudete si dělat starosti s tím, jestli se dostanete „včas“ do postele, ani se stresovat, jestli budete „dobře spát“. Když přijmete opatření zmapovaná v této knize, můžete se naučit vylepšit *kvalitu* svého odpočinku a regenerace, místo abyste ztráceli čas tím, že si budete lámat hlavu s kvantitou.

Tato kniha vám objasní, co se můžeme pro lepší nastavení spánku naučit od našich paleolitických předků – představte si takovou *spánkovou* paleo dietu –, a současně vám pomůže zvládat výzvy moderní doby, jako jsou chytré telefony, notebooky, pásmová nemoc a práce v pozdních nočních hodinách. Technologie

je báječná věc a já rozhodně nemám v úmyslu prosazovat, abyste se jí v zájmu dobrého nočního spánku vzdali – všechny naše přístroje se staly součástí života a tohle je jen začátek –, ale věnujeme-li jim o trochu více pozornosti, nemusejí mít nepříznivý vliv na naši životní pohodu a zdraví.

Uvidíme, jak dramaticky se s troškou ložnicového know-how může vylepšit váš milostný život, proč bychom všichni měli veleben moc odpoledního šlofíku – a jak si ho můžete dát s očima dokožán v místnosti plné lidí. Ukážu vám, že matrace, na které spíte, je s největší pravděpodobností nevhodná, dokonce i – nebo možná obzvláště – pokud je to „ortopedický“ kousek za dva tisíce liber, kvůli kterému jste svůj dům zatížili hypotékou. Dobrá zpráva je, že vám můžu ukázat, že napravit to vás nemusí stát hromadu peněz. Poskytnu vám naprosto jednoduchý způsob, jak vybrat ten pravý povrch na spaní, takže už nikdy nebudete muset trpět, až se vám bude prodejce pokoušet prodat matraci „s několika tisíci pružinami“, designem naznačujícím špičkový výkon a samozřejmě s odpovídající cenovkou.

Spánkový regenerační program R90 má v sobě něco z přístupu „hromadění marginálních zisků“ dle Davea Brailsforda. V případě cyklistického týmu byla má odborná pomoc v oblasti spánku jen jednou z mnoha faset – k dalším patřilo třeba učení jezdců, jak si nejlépe mýt ruce, aby se vyhnuli virovým infekcím –, které se Brailsford snažil vylepšit, byť o pouhé jedno procento, protože když se všechny sečetly, výsledkem bylo významné zlepšení výkonu.

V přístupu R90 chápeme vše, co děláme od probuzení do chvíle, kdy večer zavřeme oči, jako něco, co ovlivňuje náš spánek. Když soustředíme pozornost k tomu, že půjdeme do postele, mů-

žeme díky přijetí rad nastíněných klíčovými indikátory spánkové regenerace docílit vlastních marginálních zisků.

Výsledky se možná nedostaví přes noc – dokonce ani po obzvlášť dobrém nočním spánku. Ale dejte tomu čas. Trvalo pět let, než jeden z jezdců týmu Sky vyhrál Tour de France. Vy s programem R90 uvidíte výsledky na svém spánku daleko rychleji. Není nijak neobvyklé, že mi někdo zavolá pár měsíců poté, co jsme spolu pracovali, a řekne mi: „Změnil jste mi život.“

Ten svůj můžete změnit i vy. Pojďme začít čas, kdy spíte, využívat chytře. Stejně jako sportovci, se kterými pracuji, i vy byste z něj měli získat absolutní maximum tělesné i duševní regenerace. Možná zjistíte, že ve skutečnosti potřebujete spát *méně*. Určitě pocítíte, že se vám zlepšila nálada a schopnosti jak v práci, tak doma, a také si začnete více uvědomovat, kdy je čas trochu zvolnit, dát si pauzu a na pár minut vypnout. „Aha, ale na to já nemám čas,“ říkáte si. Zamyslete se znovu. Existuje řada drobných triků a technik, jak si najít volné chvílky, které vám umožní udělat toho více za méně času.

Pokud hledáte knihu o tom, že si máte vzít pyžamo a dopřát si chvíle pohodlí v posteli, pak jste tu na špatném místě, i když vám určitě můžu ukázat cestu do toho zaprášeného kouta. Já vám nicméně ukážu, jak spát chytřeji, jak spánek využívat jako přirozený podpůrný prostředek pro duševní i tělesné výkony. Přišel čas přestat plýtvat časem na spaní, které nepřináší žádný prospěch.

# **ČÁST PRVNÍ**

Klíčové indikátory  
spánkové regenerace