

## Cirkadiánní rytmus (≈ 24 hodin)

- Vnitřní biologické hodiny
- Řídí spánek, hormonální hladiny i energii a výkon
- Synchronizace: světlo × tma

## Chronotyp = individuální nastavení cyklu spánku a bdění

### Ranní typ (Skřivani)

- Brzy usínají a přirozeně brzy vstávají
- Vrchol mentálního i fyzického výkonu: dopoledne

### Nevyhraněné typ (Střední)

- Tvoří až 60 % populace
- Nejsnáze se přizpůsobují společenskému rozvrhu

### Večerní typ (Noční sovy)

- Pozdě usínají a potřebují déle spát
- Vrchol mentálního i fyzického výkonu: pozdní odpoledne a večer

## Proč znát svůj chronotyp?

### Optimalizace výkonu

- Fyzická síla, vytrvalost i kognitivní schopnosti během dne kolísají
- Práce "proti svému chronotypu" prokazatelně zvyšuje pocit únavy a vyčerpání

### Prevence sociálního jetlagu

- Nastává, když budík nutí "sovy" žít v čase "skřivanů" a opačně.
- Vzniká spánkový dluh během pracovního týdne (často se dospává o víkend)

### Ochrana zdraví

- Dlouhodobé ignorování vlastního chronotypu působí jako chronický stres
- Zvyšuje riziko obezity, kardiovaskulárních onemocnění i depresí