

## 1. Chronotyp: Individuální nastavení biologických hodin

### Metodologie a reference

#### Metodologie - vlastní zpracování na základě dat

1. Sládek et al. (2020). *Chronotype assessment via a large scale socio-demographic survey favours yearlong Standard time over Daylight Saving Time in central Europe.* [LINK](#)
2. Roenneberg et al. (2019). *Chronotype and Social Jetlag: A (Self-) Critical Review.* [LINK](#)
3. Montaruli et al. (2021). *Biological Rhythm and Chronotype: New Perspectives in Health.* [LINK](#)
4. Beníčková (2022). *Vliv cirkadiánního rytmu na sportovní výkon.* [LINK](#)
5. Fárková (2020). *Souvislost cirkadiánních rytmů a vybraných biopsychosociálních jevů u zdravé a klinické populace* [LINK](#)
6. Šolc (2023). *Vliv polymorfismů vybraných genů na chronotyp člověka.* [LINK](#)
7. Postolache et al. (2020). *An introduction to circadian endocrine physiology: Implications for exercise and sports performance.* [LINK](#)

#### Reference

1. Kalmbach et al. (2016). *Genetic Basis of Chronotype in Humans: Insights From Three Landmark GWAS.* [LINK](#)
2. Sládek et al. (2020). *Chronotype assessment via a large scale socio-demographic survey favours yearlong Standard time over Daylight Saving Time in central Europe.* [LINK](#)

## 2. Chronotyp v české populaci

### Metodologie a reference

#### Metodologie - vlastní zpracování na základě dat

1. Sládek et al. (2020). *Chronotype assessment via a large scale socio-demographic survey favours yearlong Standard time over Daylight Saving Time in central Europe.* [LINK](#)
2. Fisher et al. (2017). *Chronotypes in the US – Influence of age and sex.* [LINK](#)

#### Reference

1. Kalra a Kour (2025). *Assessing Chronotype: A Complex and Multifaceted Approach.* [LINK](#)

### 3. Sociální jet lag a jeho dopady na zdraví

#### Metodologie a reference

##### Metodologie - vlastní zpracování na základě dat

1. Sládek et al. (2020). *Chronotype assessment via a large scale socio-demographic survey favours yearlong Standard time over Daylight Saving Time in central Europe.* [LINK](#)
2. Roenneberg et al. (2019). *Chronotype and Social Jetlag: A (Self-) Critical Review.* [LINK](#)
3. Montaruli et al. (2021). *Biological Rhythm and Chronotype: New Perspectives in Health.* [LINK](#)
4. Beníčková (2022). *Vliv cirkadiálního rytmu na sportovní výkon.* [LINK](#)
5. Kézrová (2025). *Dospíváte se o víkendu? Podporujete svůj sociální jet lag, upozorňují vědci. Zkoumají, jaký vliv na biologické hodiny může mít pravidelná strava.* [LINK](#)
6. Zdravá generace (2025). *Děti v Česku spí čím dál míň. Ve všední dny je to už méně než osm hodin.* [LINK](#)

##### Reference

1. Zdravá generace (2025). *Děti v Česku spí čím dál míň. Ve všední dny je to už méně než osm hodin.* [LINK](#)