

Metamorfoza sypialni - 5 kroków, dzięki którym będziesz cieszyć się przyjemnym snem

2019-06-10

Żeby cieszyć się idealnym snem, warto zadbać o otoczenie – a więc wystrój sypialni. Rozejrzyj się po swoim pokoju i zastanów się, co możesz w nim zmienić. Nie wiesz, od czego zacząć? Projektanci [Dekoria.pl](https://www.dekoria.pl) przygotowali dla Ciebie 5 wskazówek, które krok po kroku pokażą Ci, na co zwrócić szczególną uwagę.

Otoczaj się najlepszymi tkaninami

Gdy śpisz, Twój organizm zaczyna się regenerować, a Ty możesz się odprężyć. Aby jednak Twoje mięśnie mogły się w pełni rozluźnić, muszą mieć do tego odpowiednie warunki. Stworzysz je dzięki **tkaninom najwyższej jakości - miękkim w dotyku i niepodrażniającym skóry**. Wybieraj naturalne materiały, które przepuszczają powietrze. W ten sposób nie będziesz się przegrzewać, nawet jeśli lubisz chować się pod kołdrą bez względu na porę roku.

Warto wybrać pościel wykonaną z bawełny, którą teraz na stronie Dekoria.pl **możesz kupić 20% taniej**. Jest ona delikatna dla skóry, nawet dość wrażliwej. Dzięki kolorowym wzorom ładnie prezentują się w sypialni. W końcu pościel, która cieszy Twoje oczy, zachęca do odpoczynku!

Wybieraj tylko niezbędne dodatki na łóżko

Wygodna i miękka pościel może być wzorzysta i kolorowa. W tym przypadku nie musisz się ograniczać, więc wybierz taką pościel, która podoba Ci się najbardziej. Uwielbiasz kwiaty i motywy roślinne? Zwróć uwagę na komplet Josephine. Jeśli zaś wolisz geometryczne wzory, może przypadnie Ci do gustu pościel Jazz Multi.

Postaraj się jednak, aby mimo bogactwa kolorów na Twoim łóżku panował **racjonalny minimalizm**. Wybieraj tylko te dodatki, które są niezbędne. Poduszki do spania, kilka poduszek dekoracyjnych lub wałek, który w każdej chwili można odłożyć na bok, pościel, a także koc lub narzuta – te dodatki w zupełności Ci wystarczą. Zrezygnuj zaś z dekoracyjnych maskotek na łóżku dziecka czy dodatkowej narzuty.

Zmień układ mebli i dodatków

Na jakość snu może wpływać także ustawienie mebli. Na początku zwróć uwagę na to, **gdzie stoi Twoje łóżko i jak jest ustawione**. Jeśli znajduje się blisko grzejnika, lepiej je odsunąć lub zamienić łóżko z innym meblem stojącym po przeciwnej stronie pokoju. Powietrze przy grzejniku jest bowiem zawsze suchsze, przez co możesz mieć problemy z zasypianiem i budzić się z bólem głowy.

Oceń także, czy podoba Ci się widok, który wita Cię tuż po przebudzeniu. Po otwarciu oczu zawsze widzisz blisko siebie pustą ścianę lub wysoką szafę? W takiej sytuacji lepiej przesunąć łóżko w inne miejsce tak, by widzieć przyrodę za oknem.

Przyjęło się również, że naprzeciwko łóżka nie powinno się zawieszać lustra, które może rozpraszać i przeszkadzać w zasypianiu. Jeśli więc chcesz mieć w sypialni wiszące lustro, lepiej żeby znalazło się ono nad miejscem do spania. Natomiast toaletkę najlepiej ustawić tak, aby po przebudzeniu jej lustro nie znajdowało się naprzeciwko Twojego wzroku.

Zadbaj o jakość powietrza i zaciemnienie w sypialni

Zdrowy sen zapewnia też świeże powietrze w sypialni. Dzięki niemu dostarczasz organizmowi odpowiednią ilość tlenu, a także obniżasz temperaturę w pomieszczeniu, co sprzyja zasypianiu. Dobrym nawykiem przed snem jest więc codzienne **dokładne wietrzenie sypialni - najlepiej godzinę lub pół godziny przed snem**. Jeśli jest dosyć ciepło, a dźwięki z zewnątrz nie przeszkadzają Ci w spaniu, możesz też zostawić uchylone okno na całą noc.

Czy wiesz, że na prawidłowy klimat w sypialni ma także wpływ ilość światła? Najłatwiej zasypia się w odpowiednio zaciemnionym pokoju. Zadbaj więc, aby nad oknem znalazły się zasłony z nieprzezroczystych tkanin, np. **zasłony zaciemniające**, które znajdziesz w ofercie Dekoria. Mogą to być też **rolety rzymskie** – wszystko zależy od Twoich preferencji. Te ozdoby okienne przydadzą Ci się też, jeśli ze względu na zmianowy tryb pracy śpisz w dzień lub gdy światła miasta padają wprost na Twoje okna.

Zadbaj o dekorację w sypialni

Twoja sypialnia powinna być przede wszystkim oazą spokoju i pomieszczeniem, w którym śpisz i wypoczywasz. Jeśli nie musisz łączyć pokoju do spania z salonem, nie wstawiaj więc do niej telewizora. Zamiast otaczać się w sypialni elektroniką i gadżetami, zdecyduj się na kilka ozdobnych elementów. Mogą to być **świece ozdobne** (np. świecę świeca Gallerie o zapachu White Willow Moss), które wieczorem będą rzucać przytulny blask. Świetnie sprawdzi się też przynajmniej jeden kwiat doniczkowy, najlepiej taki, który oczyszcza powietrze. Nie przesadzaj jednak z liczbą roślin, gdyż mogą one w niewielkim stopniu pochłaniać cenny tlen. Jeśli lubisz otaczać się roślinnością, postaw raczej na **obrazy, rysunki i plakaty z kwiatami**.

Więcej inspiracji, jak przeprowadzić szybką metamorfozę sypialni znajdziesz na stronie www.dekoria.pl.











