

Importanța lenjeriei de pat pentru un somn odihnitor

Scris de Sighet Online

Luni, 18 Decembrie 2017 11:47 - Ultima actualizare Luni, 18 Decembrie 2017 11:52



Un om își petrece o treime din propria viață în pat, dormind. Acest detaliu atât de important este trecut cu vederea de majoritatea dintre noi și ne determină să ignorăm partea de confort de care avem nevoie în timpul somnului. Pe lângă un pat de cea mai bună calitate, avem nevoie și de [lenjerii de pat](#) care să ne asigure starea de bine atât de necesară pe parcursul nopții.

Poate vi se pare greu de crezut, dar lenjeria de pat nu are doar rol decorativ, așa cum avem tendința să credem. Un material de calitate superioară și un model care să ne dea o stare de bine pot influența mult somnul pe timpul nopții, chiar dacă pe parcursul său nu suntem conștienți de mediul exterior.

Medicii atrag atenția că un somn slab calitativ afectează starea de sănătate și că una din trei persoane ajung să sufere de insomnie. Aceste detalii ar trebui să ne determine să acordăm o atenție sporită condițiilor pe care ni le creăm acasă pentru a avea un somn de calitate.

Cumpărarea lenjeriei de pat se face în funcție de mai multe criterii, însă dincolo de prețul său, culoare, model și dimensiuni, calitatea acestora ar trebui să fie pe primul loc ca factor de decizie în achiziția ei.

După ce ați ales un material de calitate, țineți cont și de faptul că cearceaful trebuie să aibă aproximativ 30 de cm în plus pe fiecare latură a patului.

Un alt detaliu important la măsurarea lenjeriei de pat atunci când o cumpărați este faptul că cear

ce

aful de pilota și

Importanța lenjeriei de pat pentru un somn odihnitor

Scris de Sighet Online

Luni, 18 Decembrie 2017 11:47 - Ultima actualizare Luni, 18 Decembrie 2017 11:52

cel
pentru perne
e indicat
să aibă
cu aproximativ
5-10 centimetri în plus față de mărimile acestora.

Un alt sfat este acela de a călca după spalare lenjeriile de pat deoarece acestea devin astfel mai moi și mai plăcute.

Dacă vă doriți un somn sănătos, liniștit și reconfortant, nu ignorați importanța lenjeriei de pat.