تدابير لسرير أفضل

يمكنك إنشاء مساحة نوم مريحة أكثر وجاذبة مع البياضات المناسبة والوسائد.

نقضي ثلث حياتنا في الفراش، عادة. لذلك فمن المنطقي الاستثمار في أماكن النوم. في حين شراء "سرير في كيس" من متجر قد يكون أسهل طريقة للحصول على سرير جيد، ولكنك تستحق أكثر من ذلك. مع هذه النصائح المفيدة، يمكنك تصميم سرير مناسب لك – سرير يستحق نومك فيه ليلة بعد ليلة.

1. ابدأ مع أساس محايد اللون. يجب الحرص على عدم الإفراط في وضع عدة طبقات، ألوان، وأنماط. تذكر أنك تريد أن يكون سريرك مكانا حيث يمكنك الاسترخاء فيه، لذلك تمسك بنغمات هادئة وزخارف خفية.

حاول خلط ومطابقة الأنماط والأنسجة، بدلا من الألوان، لخلق شيء شخصي أكثر وفريد من نوعه.

2. تجنب وجود الطبقات الثقيلة. يمكن أن تحمي الأغطية الثقيلة من البرد، ولكن بدلا من المفارش التقليدية، يمكنك النظر في لحاف قابل للغسل يتمتع بنسيج خفيف مثل القطن أو الكتان. سوف تشعر بالراحة في السرير مع فراش أخف وزنا.
3. غيّر الفراش الخاص بك مع تغير الفصول. تماما مثل تغيير خزانة الملابس الخاصة بك مع المواسم، يجب عليك أيضا مبادلة الفراش. فكر في الأقمشة المريحة مثل الشنيل في فصل الشتاء والمنسوجات التي يمر بها الهواء مثل الكتان في فصل الصيف.
4. خذ في عين الاعتبار القطن و النسج. في حين أن القطن المصري هو الأفضل، هناك أيضا أقطان أمريكية، والتي ليست بالضرورة حساسة، فتكون دائمة. نسج البيركال هو على نحو سلس وبارد، في حين أن نسج الساتين هو حريري ودافئ. للحصول على مظهر أكثر مسترخي، جرب الكتان. سوف ينعم نسيج الكتان عند الغسيل مع مرور الوقت، وانه سوف يبقيك بارد في ليالي الصيف الحارة.
5. استثمر في وسادتك. وسادتك يمكن أن تريح أو تزعج نومك، لذلك تأكد من الاستثمار في واحدة ترسلك إلى عالم النوم بدلا من واحدة تتركك مستيقظا طوال الليل. هناك الكثير من الأنواع

المختلفة من الوسائد، وكلها مصممة لوضعية نومك. استثمر في واحدة تبقي جسمك مستقيماً خلال الليل، فلا تستيقظ وأنت تعاني من آلام شديدة في الرقبة.