Pentru un somn odihnitor, foloseste noile lenjerii de pat Cocolino!

BUCURESTI - 4 decembrie 2020 ora 15:30
Comunicat tip General in Monden / Lifestyle, Social, Retail

Cei mai multi oameni isi petrec o treime din timpul vietii dormind. Acesta nu este un lucru rau si nu trebuie sa te gandesti ca atunci cand dormi pierzi timp, mai ales daca alegi sa te relaxezi in lenjerii de pat Cocolino .



www.Patulmeu.ro

Orele de somn sunt esentiale pentru un trai lung si sanatos. Creierul si intregul organism lucreaza intens in timp ce dormi. Prin somn, corpul tau se reface dupa efortul depus in ziua precedenta.
Efectele unui somn deficitar te impiedica sa te bucuri de o noua zi. Stresul, incapacitatea de a te concentra, oboseala, irascibilitatea, obezitatea si problemele cardiace sunt doar cateva dintre cele mai intalnite consecinte cauzate de lipsa de somn sau de odihna ineficienta.
Nu iti neglija sanatatea! Poti incepe sa te bucuri mai mult de patul tau incercand noile lenjerii de pat Cocolino! Iata ce mai este important sa stii pentru a te bucura de un somn satisfacator!
Respecta indiciile oferite de corpul tauPropriul tau organism stie mai bine decat oricine care ii sunt nevoile. Tu trebuie doar sa ii cunosti, asculti si traduci semnalele pe care ti le transmite. Unul dintre cele mai importante aspecte ale unui somn sanatos

este reprezentat de sincronizarea naturala a corpului cu ciclul somn-trezire.
Daca mentii un program regulat al orelor de somn, te vei simti mult mai energic dimineata. Chiar si alternarile de o ora sau doua pot afecta calitatea somnului tau.
Desi este foarte tentant sa dormi dupa o masa copioasa, iar noile lenjerii de pat Cocolino te imbie la relaxare, incearca sa nu cazi in aceasta capcana. Iesi la o plimbare, fa curat sau citeste o carte. Daca puiul de somn este inevitabil, incearca sa il limitezi la 15-20 de minute.
Controleaza expunerea la luminaMelatonina este un hormon care ajuta la reglarea ciclului de somn. Acest hormon este influentat de nivelul de lumina din mediul inconjurator. Cu cat este mai intuneric, cu atat creierul secreta mai multa melatonina sau, altfel spus, cand este intuneric, ti se face somn mai usor, deoarece este produsa o cantitate mai mare de melatonina.
Din pacate, multe aspecte ale vietii moderne altereaza ciclul orelor de somn. Lumina telefonului, cea a televizorului sau a ecranului de la laptop ofera semnale gresite creierului, iar acesta nu produce suficienta melatonina. Relaxeaza-te in cele mai noi lenjerii de pat Cocolino pe intuneric, te vei simti mai bine a doua zi!
Miscarea nu trebuie neglijataPersoanele care merg la sala sau care fac exercitii fizice acasa au un somn mai odihnitor. Efortul fizic zilnic si regulat reduce simptomele insomniei si creste perioada de timp pe care o petreci intr-un somn profund si vindecator.
Chiar si plimbarile scurte au un efect benefic asupra calitatii orelor in care "vizitezi" lumea viselor. Insa trebuie sa ai rabdare! Corpul tau se obisnuieste in timp cu un nou stil de viata. Daca obisnuiai sa ai un stil de viata sedentar, este posibil sa dureze cateva saptamani pana cand rezultatele acestora sa fie vizibile chiar si in somn.
Opteaza pentru investitii eficienteAvand in vedere ca iti petreci o treime din viata in pat, poate ar fi bine sa optezi pentru cele mai bune produse atunci cand vine vorba despre odihna ta. Viziteaza magazinul online Patul Meu si gaseste cele mai bune oferte!
Niciun detaliu nu trebuie tratat cu indiferenta. Consulta oferta de paturi, saltele si toppere si alege ceea ce ti se potriveste. Dupa ce te-ai decis cum va arata locul in care te vei lasa purtat in voia somnului, inveleste-te in cele mai bune lenjerii de pat Cocolino. Deja ti se face somn, nu-i asa?
Ai grija de tine, chiar si atunci cand dormi!

IAGENCY