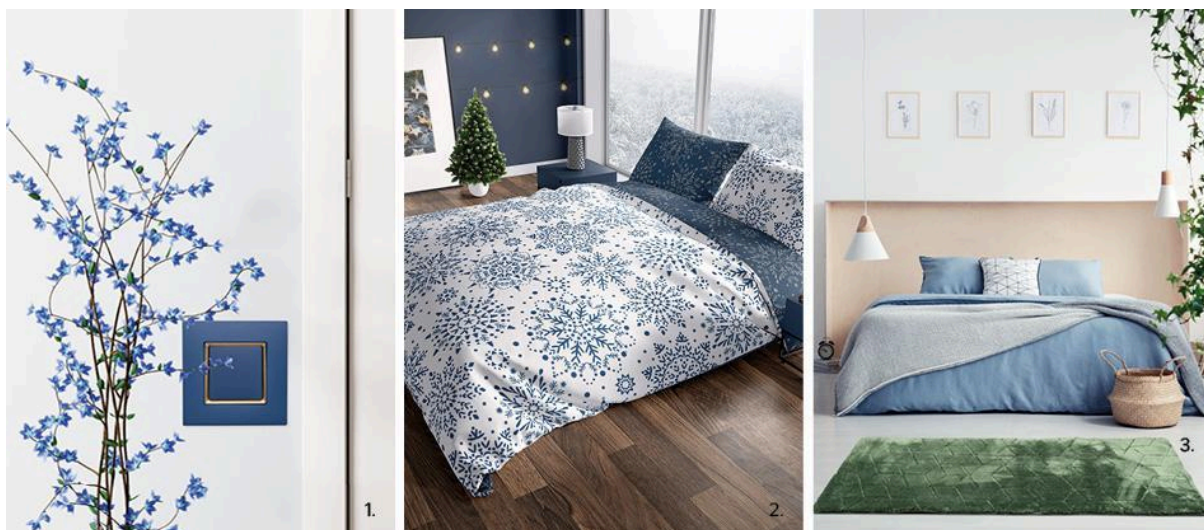




*Informacja prasowa
Warszawa, 10 grudnia 2023*

Sen w strefie komfortu

Według danych WHO Polacy to naród cierpiący na bezsenność. Dolegliwość ta jest podobnie jak cukrzyca i depresja, jedną z najpoważniejszych chorób cywilizacyjnych. Dzieje się tak, ponieważ statystycznie w ciągu ostatnich 100 lat czas przeznaczony na sen radykalnie się skrócił. Dlatego tak bardzo ważne jest zadbanie o jakość snu i komfort w miejscu w którym wypoczywamy. Jak stworzyć przestrzeń sprzyjającą relaksowi i zyskać optymalne warunki do spania? O czym pamiętać, by nasz sen był komfortowy i niezakłócony? Pomóc mogą wskazówki od architektów oraz nowości technologiczne.



1. **Kolory i stylistyka:** wybierzmy sprzyjającą relaksowi spokojną, jasną, rozświetlającą wnętrze paletę barw, zwłaszcza gdy sypialnia jest niewielka. Beże, błękity, jasne zielenie, delikatne szarości i brązy charakterystyczne dla stylu naturalnego, sprawdzą się w każdej aranżacji. Unikajmy krzykliwych zestawień kolorystycznych i dodatkowo bodźcujących deseni na ścianach. W małych przestrzeniach sprawdzi się minimalizm, styl o ograniczonej palecie barw, prostej nieco surowej stylistyce i wystroju.
2. **Wyposażenie:** wygodne łóżko i pojemna szafa, to podstawowe wyposażenie każdej sypialni. Najlepiej sprawdzają się szafy wnękowe, porządkujące przestrzeń i ułatwiające przechowywanie odzieży. Łóżko i materac trzeba wypróbować i dopasować jego twardość i

wielkość do indywidualnych preferencji. Profesjonalne sklepy z materacami i poduszkami ortopedycznymi oferują usługę wypożyczenia materaca na testy. Pamiętajmy, że sypialnia to miejsce do wypoczynku, a nie podręczny składzik na rzadko używane meble i sprzęty domowe. W tym przypadku sprawdza się zasada „mniej znaczy więcej” – porządek i harmonia w miejscu wypoczynku pomoże nam odpłynąć myślami.

- Oświetlenie:** zazwyczaj przyjmuje się, że w urządzeniu wnętrza najkorzystniejsze są lampy wiszące dające światło rozproszone. Jednak w przypadku sypialni warto zrobić wyjątek i zrezygnować z tzw. oświetlenia górnego. W jego miejsce zastosujemy różne rodzaje lamp: kinkiety i lampy stojące przy łóżku, oświetlenie szynowe (reflektorki) rozjaśniające wnętrza szafy, toaletkę czy lustro, nastrojowe lampy stojące. Nie zapominajmy o inteligentnym wyłączniku światła, który umożliwi zgaszenie wszystkich lamp jednym ruchem ręki, np. za pomocą smartphona. Nie potrzeba dodatkowych instalacji ani przeróbek elektryki – wystarczy żarówka LED z urządzeniem sterującym.
- Indywidualny charakter:** Zdjęcia z wakacji, makatka kupiona na pchlim targu, obrazy i plakaty umieszczone na ścianie nad wezglowiem łóżka podkreślą indywidualny charakter wnętrza i umiejętnie wyeksponowane będą wspaniałą dekoracją pokoju. Jeśli relaksuje nas kontakt z naturą, przydatne mogą być plakaty prezentujące krajobrazy czy fotografie przyrodnicze.

Dobry sen

Dobry sen zapewnią nam kołdry ciepła tzw. zimowa i lżejsza na lato, poduszki o dostosowanej do naszych preferencji twardości i wielkości, pościel, prześcieradła zwykłe i z gumką, które nie będą się przesuwać po materacu oraz narzuty. Najlepsza jest pościel zrobiona ze 100% bawełny. Na lato warto wybrać pościel satynową, a na zimę doskonale sprawdzi się nieco grubsza flanela.



[1. Dywanik Gia 42,99 zł \(kod: 82056941\)](#) 2. [Pościel Harmony 160x200 cm. 69,99 zł \(kod: 88747764\)](#)
3. [Pościel Harmony 200x200 cm 79,99 zł \(kod: 88747767\)](#) 4. [Poduszka dekoracyjna Golfy 34,90 zł.](#)

[\(kod: 86252965\)](#) 5. [Wsad do poduszki 13,79 zł \(kod: 89112669\)](#) 6. [Koc Ginko 85,99 zł \(kod: 89077252\)](#)
7. [Legowisko dla psa Floryda 159 zł \(kod: 87838607\)](#) 8. [Narzuta Etna 177 zł \(kod: 82344959\)](#)

Okna i podłogi

Idealna sypialnia powinna być cicha i zaciszna, o oknach wychodzących na wschód. Jednak rzadko mamy możliwość wyboru; często mieszkamy w budynku mieszczącym się przy ruchliwej ulicy, a okna naszej sypialni skierowane są na południe. Na ratunek przyjdą nam rolety i zasłony zaciemniające np. z weluru, które dodatkowo wyciszą pomieszczenie. Trudno wyobrazić sobie przytulną sypialnię bez dywanu przy łóżku. Godne polecenia są miękkie, przyjemne w dotyku bosą stopą, dywany i wykładziny typu *shaggy*, o gęstym włosiu. Komfort zapewni także wykładzina dywanowa ułożona w całym pomieszczeniu, która, przy okazji doskonale wygłuszy i ociepli wnętrze. Wykładzinę można ułożyć samodzielnie bez pomocy fachowców, bezpośrednio na posadzce lub dla większego komfortu na macie wygłuszającej.



1. [Roleta dzień-noc 72,99 zł \(kod: 82637648\)](#) 2. [Zasłona zaciemniająca Aleida 79,90 zł \(kod: 83716154\)](#)
3. [Zasłona blackout Annalise 119 zł. \(kod 83716118\)](#) 4. [Roleta zaciemniająca elektryczna 589 zł. \(kod: 86906940\)](#) 5. [Zasłona Arel przyciemniająca 66,99 zł \(kod: 83716161\)](#) 6. [Dywan Century różne wymiary od 149 zł. \(kod: 86775731\)](#) 7. [Dywan Cuba różne wymiary od 79 zł \(kod: 87824314\)](#) 8. [Dywan Lida Dwina różne rozmiary od 439 zł \(kod: 89231468\)](#)

Wokół łóżka

Nastrojowa lampa lub reflektorek o regulowanym ramieniu, szafka nocna, zagłówek łóżka, o który przyjemnie jest się oprzeć, stworzą intymną, sprzyjającą relaksowi, atmosferę. Nie oznacza to konieczności wymiany całego umeblowania sypialni – czasem wystarczą efektowne tapicerowane panele, albo nowa szafka nocna wykonana na wymiar. Drobnym, ale istotnym elementem wpływającym na komfort snu, jest wyłącznik światła. Aktualnie odchodzi się już od centralnych wyłączników, inwestując raczej w technologię smart home. Okazuje się, że są sposoby, abyśmy nie musieli zrywać się z pościeli, aby zgasić lampę palącą się w innej części pokoju. Do sypialni wybieramy lampy LED o cieplej barwie światła (od 2000 do 3000K) lub stosujemy [żarówki smart](#), które umożliwiają zmianę barwy z zimnej na ciepłą.



1. [Lampa stołowa Sunflower 449 zł/szt. Kod 86873189](#), 2. [Panele Ścienne tapicerowane różne kolory 49.99 zł/szt.](#), 3. [Lampa wisząca Melos 379 zł. \(kod: 87749636\)](#) 4. [Reflektorek Kanel 99,99 zł. \(kod: 84375920\)](#) 5. [Lampa stołowa Sunflower 449 zł/szt.](#) 6. [Panele Ścienne różne wzory 95,49 zł/szt.](#), 7. [Lampa nocna Plug-in 49,99 zł \(kod: 89193452\)](#) 8. [Włącznik pojedynczy 17,99 zł \(kod: 86210136\)](#) [włącznik żaluzjowy 31,49 zł \(kod: 86195717\)](#), 9. [Lampa stołowa Sober 569 zł. \(kod: 89095924\)](#), 10. [Lampa stołowa Vaska 209 zł \(kod: 85849107\)](#)

Zdrowe powietrze

Dla komfortowego wypoczynku w sypialni niezbędne są: prawidłowa wentylacja, temperatura i poziom wilgotności. Optymalna temperatura powinna wynosić 18-19 oC a wilgotność nie mniej niż 40%. Tymczasem w zimie wilgotność może spaść nawet do 10%, co stanowi wyzwanie dla naszego samopoczucia i zdrowia. Ratunek to nowoczesne nawilżacze powietrza i rośliny pokojowe. Są one naszym naturalnym sprzymierzeńcem w nawilżaniu i odświeżaniu powietrza w pomieszczeniach. Kilka odpowiednio dobranych, dorodnych roślin doniczkowych np. z [serii Air so Pure](#) potrafi zmniejszyć stężenie substancji toksycznych w powietrzu i poprawić wilgotność. Najlepsze zdolności oczyszczania powietrza mają m.in. bluszcz, lipka, paprocie, dieffenbachia, fikusy, skrzydłokwiat, sansewiera.



[1. Oczyszczacz powietrza HEPA 539 zł. \(kod: 88282983\)](#) [2. Nawilżacz i oczyszczacz powietrza 315 zł. \(kod: 45272675\)](#), [3. Palma Areka 22,99 zł. \(83614255\)](#) [4. Oczyszczacz powietrza z jonizatorem 399 zł. \(kod: 85473042\)](#) [5. Kalatea 59,99 zł \(kod: 85642327\)](#) [6. Nawilżacz i oczyszczacz powietrza 445 zł. \(kod: 82172017\)](#) [7. Fikus z serii Air so pure 55 zł. \(kod: 83744166\)](#) [8. Oczyszczacz powietrza 999 zł. \(kod: 82387133\).](#)

Produkty niezbędne od wyposażenia idealnej sypialni są dostępne we wszystkich sklepach stacjonarnych Leroy Merlin oraz w sklepie internetowym. Więcej informacji na www.leroymerlin.pl;

Dodatkowe informacje i zdjęcia wysokiej rozdzielczości:

pmadejlubera@leroymerlin.pl

Link do zdjęć:

<https://drive.google.com/drive/folders/1G-Ruu4hZtI-u7RIXAAaMBDoYPJvVXhwU>