

Menamobel presenta los imprescindibles para la vuelta a la rutina

Disponer de un colchón firme para el descanso es fundamental para no experimentar tensión ni estrés durante el día

La vuelta de las vacaciones es el momento idóneo en el que las personas se plantean nuevos objetivos y regresan a la rutina con la energía renovada. Algo fundamental para ello es conciliar la vida profesional con la personal, por lo que el hogar tiene que ser un espacio en el que poder descansar de forma plena, con un mobiliario adecuado para reposar, relajarse y olvidarse de esta manera del estrés diario acumulado.

Desde Menamobel, Ivana González Mena, experta en decoración y tendencias y vicepresidenta de la Asociación Comercio del Habitat de Madrid, afirma que la clave para que las personas sientan que han descansado plenamente para poder afrontar un nuevo día reside en elementos tan básicos del hogar como un sofá o un colchón. “Después de varias semanas llenas de gratificaciones y descanso, de repente regresan la rutina, la disciplina, los madrugones, los horarios estrictos y el esfuerzo continuo. Si tenemos en casa, por ejemplo, un colchón incómodo o un sillón demasiado viejo, es cuando aparecen dolores de cuello y espalda y todo se hace más cuesta arriba”.

La importancia de un buen colchón

Junto con la buena alimentación y el ejercicio, el sueño también es un factor importante que acompaña la vuelta a la rutina. Y es que, dormir bien es fundamental para la salud de todas las personas. De hecho, algunos estudios revelan que la falta de sueño está relacionada con la aparición del estrés y con el deterioro del colesterol y de la presión arterial. “Para conseguir un descanso más profundo es fundamental comprarse un colchón que ayude a mejorar la calidad del sueño y, por lo tanto, de la salud. Hay que tener en cuenta que nuestro cuerpo no puede descansar por completo en un colchón flácido o demasiado suave, sino que tiene que ser firme para mantener alineada la columna vertebral. De esta manera, la persona no experimentará tensión ni estrés y su día a día será mucho más llevadero”, apunta Ivana González.

Por otro lado, a la hora de comprar un colchón son muchas las dudas que surgen, como por ejemplo las características que debe tener, si hay diferentes colchones para distintas edades o cuál será el que mejor se adapte a los gustos o necesidades de la persona. “Según un último estudio de la Asociación Europea de Fabricantes de Camas, en España cambiamos de colchón una media de una vez cada 12,6 años, cuando lo recomendable es cambiarlo cada 8 o 9 años. Mi consejo es no tener miedo a dar el paso y fijarnos en que el colchón que compremos sea firme para que sostenga bien nuestro cuerpo; que sea homogéneo para que no se hagan hundimientos ni huecos; y que se adapte a nuestro cuerpo y respete la curvatura natural de la columna”.

El Chaise Longue, la mejor apuesta

El sofá es una de las partes imprescindible del hogar, pues es donde se pasa la mayor parte del tiempo. “Es un gran aliado para el descanso y la relajación, ya que solemos quedarnos dormidos sin

querer mientras, por ejemplo, vemos la televisión. Por este motivo, hay que optar por la compra de un sofá que proporcione gran confort, y si además dispone de asientos deslizantes, cabezales reclinables, pies en alto o cajones que lo dotan de practicidad, no te quedes con las ganas”, afirma Ivana González Mena.

En este sentido, desde Menamobel aconsejan romper con el estilo habitual y apostar por el Chaise Longue, que da un toque diferente, pero que, sin embargo, no significa que sea poco estético o extravagante. “Este estilo de sofá tiene tantas posibilidades que puedes romper con lo clásico de tu hogar y a la vez mimetizarlo con cualquier estilo decorativo. Además, está diseñado para que puedas echarte la siesta y quede hueco disponible para el resto de la familia. Se trata de una de las opciones de sofás más versátiles del mercado debido a su estética, comodidad y personalización”.

Mesa de centro elevable: la mejor aliada del orden

Las mesas de centro pertenecen a ese tipo de mobiliario al que no se le presta mucha atención, pero que se echa en falta si no se dispone de una de ellas. Esto ocurre porque tienen un gran número de ventajas que facilitan el día a día de las personas. “Las mesas de centro son un must en la decoración del hogar, pero más aun las que son elevables porque ofrecen más funcionalidades, versatilidad y practicidad. Al elevarlas, te ofrecen un espacio extra de almacenamiento en la sala para guardar libros, revistas o juegos”, apunta Ivana González.

“Una de las cosas que más nos gustan en Menamobel de este tipo de mesas es que se pueden organizar cenas informales o picotear algo delante de la televisión para desconectar de la rutina colocando los platos y cubiertos en la parte superior de la mesa y evitando así tener que inclinarnos, algo que hace que la experiencia sea mucho más cómoda”.

En definitiva, el hogar es el espacio más importante para que la vuelta a la rutina sea más llevadera y, para ello, hay que dotarlo de mobiliario que aporte ese confort y desconexión tan necesaria para combatir el estrés que genera el día a día.

Sobre Menamobel

Menamobel es una empresa familiar que lleva 40 años amueblando hogares. La compañía, con base en Fuenlabrada, cuenta con una exposición de 1000 metros cuadrados y es, hoy en día, toda una referencia en la zona sur de Madrid. Sus muebles convertibles han revolucionado el sector. Desde 2009 venden a toda España a través de su web www.menamobel.es.

Datos de contacto:

Menamobel
655 174313

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Interiorismo Madrid](#) [Entretenimiento](#) [Consumo](#) [Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>