

Milcolchones, tu aliado en el descanso

Cuántas veces nos ha pasado que por culpa de un mal sueño hemos sentido malestar durante todo el día. Contracturas, mal humor, cansancio, agotamiento.....son sólo algunos síntomas. Si el mal descanso dura tiempo, afecta a la vida laboral, social y provoca una disminución del rendimiento físico y mental. Y es que dormir bien también es importante para la mente.

Si el mal descanso dura tiempo, afecta a la vida laboral, social y provoca una disminución del rendimiento físico y mental. Y es que dormir bien también es importante para la mente.

Por ello queremos ayudar a mejorar su descanso, siguiendo ciertas pautas rutinarias que ayudan a obtener el mejor sueño posible:

-Ambiente: a la hora de dormir, hágalo solamente en la habitación destinada para ello. Manténgala tranquila, confortable, bien ventilada y con una temperatura adecuada. Alfombras y cortinas pesadas ayudan a disminuir los sonidos y dan al ambiente la oscuridad necesaria para favorecer el reposo.

-El dormitorio, sólo para dormir: muchas personas comen, leen, miran TV y hasta trabajan en su dormitorio. Esto no es aconsejable cuando el ciclo vigilia-sueño presenta alguna alteración. Existe una relación inconsciente entre el dormitorio y el descanso, que aunque nos parezca posible controlar no siempre es así.

-La siesta: muchos especialistas sostienen que es necesario disminuir su tiempo de duración, para garantizar así un mejor descanso nocturno. Lo ideal es no dormir más de 30 minutos.

No olvidemos que tan importante es seguir estas pautas como tener un adecuado sistema de descanso. En la tienda online www.milcolchones.com encontrará todos los productos necesarios para conseguir un sueño reparador. Porque en Milcolchones son especialistas en descanso y se preocupan por su salud.

Entrando en su tienda online, www.milcolchones.com ,encontrará toda una gama de productos para el descanso, desde almohadas, colchones y somieres, hasta packs de descanso compuestos por canapés y colchones, entre otros, todo ello con una relación calidad/precio inmejorable.
