

Kvalitní spánek

Napsal uživatel Michal Palán

Středa, 26 Zář 2018 04:43 - Aktualizováno Středa, 26 Zář 2018 04:50

Proto, aby byl člověk přes den svěží, podával co možná nejlepší výkony a zároveň se sám cítil skvěle, je zapotřebí, aby načerpal tolik potřebnou energii během nočního odpočinku a spánku.



Vedle příjemného prostředí, klidu a celkové pohody se dobrý spánek neobejde bez kvalitní matrace. Ty jsou na našem trhu zastoupeny ve skutečně široké škále a tak se může mnohdy zdát složité si vybrat tu správnou právě pro nás. Co se však zprvu zdá jako problém, může být ve výsledku banalitou. Tím vůbec nechceme říct, že bychom měli výběr matrace nějakým způsobem odbýt, ale s pomocí zkušeného prodejce a jeho pár dobrých rad, budete odcházet jistě spokojeni a váš spánek bude na nové matraci perfektní.

Vždyť za svůj život prospí člověk v průměru cca jeho čtvrtinu, denně potom okolo šesti až osmi hodin, proto by náš odpočinek měl stát skutečně za to. Vybírat můžeme z mnoha druhů materiálů, například ze studené či líné pěny, s příměsí sója oleje, koňskými žíněmi či kokosem. Kvalitní [matrace](#) by se měla přizpůsobit tvaru našeho těla, ale zároveň mu poskytnout kvalitní a dostatečnou oporu. Měla by být dostatečně prodyšná a samozřejmě je také pratelný povrch pro její snadnou hygienickou údržbu.

Samostatnou kapitolou jsou potom [zdravotní matrace](#), které kromě všech těchto požadavků mají až sedm anatomických zón pro dokonalé přizpůsobení se lidskému tělu. Za zmínku jistě stojí například tzv. ramenní kolébka pro zmírnění tlaku na ramenní kloub během odpočinku na boku. Zároveň mohou mít také tužší bederní část pro správnou oporu páteře. Z pravidla bývají také vyšší pro snadnější vstávání z postele.