

En diez pasos: Habitación saludable del sueño

IKEA-SES Vitoria-Gasteiz



#1

La importancia del colchón

De firmeza media. Es importante probarlo BIEN antes de comprarlo.



#2

Bienvenida, oscuridad

Ni luces, ni televisión y, por supuesto, ¡fuera móvil!



#3

Consúltalo con la almohada

Pero que no sea muy alta.



#4

¿A qué temperatura tienen que cocinarse los sueños?

Entre 18-21°.



#5

Ya soy mayor

Pinta el dormitorio de colores neutros y juveniles.



#6

¡No podéis pasar!

TV, radio... Están vetados.



#7

La habitación es para dormir

Así que un rato antes de acostarnos... ¡chás! Ordenador, libros, apuntes... todo desaparece de nuestra vista.



#8

Orden, orden y orden

Llenamos el espacio de soluciones de almacenaje para que recoger sea rápido y sencillo.



#9

Silencio, se duerme

Así que elige la habitación más aislada de la casa.



#10

¡Apagamos dispositivos!

Los guardamos en un cajón reservado para ellos 2 horas antes de dormir.

