

Soluzioni per la tua casa

Idee per rinnovare la camera da letto



Progetta la camera da letto dei tuoi sogni

Sembra incredibile, ma non è il buio che ci aiuta a dormire bene la notte.

La camera da letto è il nostro luogo di relax dopo una lunga giornata. Uno spazio dove andiamo a ricaricare il corpo e la mente. Tendiamo a realizzare la camera da letto nella zona più isolata della casa, lontana il più possibile dalle altre stanze, nel tentativo di riposare bene. Ciò che può sembrare incredibile, è che non è il buio che ci aiuta a dormire bene la notte, ma è la luce.

Il sole aiuta a regolare il nostro ritmo circadiano, facendo in modo che il nostro corpo sappia quando è ora di svegliarsi la mattina e di andare a dormire la sera. Quando apri la tua camera da letto al cielo, lasci entrare luce naturale nella tua casa, regalando al tuo corpo un ciclo del sonno equilibrato. E, dal momento che le finestre per tetti sono posizionate sulla copertura, anche la privacy è assicurata.

È arrivato il momento di aprire una finestra sul cielo stellato e sui meravigliosi colori del sole mattutino. Se vuoi rinnovare la tua camera, guarda in alto e scopri come potresti sfruttare il soffitto per portare luce in camera da letto.



Guarda
in alto: il tetto
è la tua quinta
parete

Osserva la tua camera da letto sotto una luce completamente nuova!



Dormire un sonno di qualità

Come riposarsi al meglio dopo una giornata faticosa.

Dopo una lunga giornata, tutto ciò che desideri è uno spazio confortevole in cui rilassarti e riposare in pace.

Non c'è niente di meglio per svegliarsi la mattina dopo ben riposati e pronti ad affrontare gli impegni della nuova giornata. Quando si è riposati si è meno irritabili, si sorride di più e si gestiscono meglio i problemi e gli imprevisti.

Tutti abbiamo bisogno di riposare bene la notte. Ecco alcuni suggerimenti per un sonno di qualità:

Scegli un buon materasso: niente influenza il sonno tanto quanto il letto su cui dormi. Per trovare il materasso giusto per te, devi sapere come dormi e quale livello di comfort vuoi ottenere.

Quando cerchi un materasso, provane più di uno. Potresti ad esempio scoprire che un materasso più rigido rispetto al materasso morbido e costoso che hai sempre desiderato ti aiuta a dormire meglio.

Nulla influenza la qualità del tuo sonno quanto l'ambiente in cui dormi.



Lasciare entrare la luce naturale in casa durante il giorno può aiutarti a dormire meglio di notte.

Dormire un sonno di qualità

Abbassa la temperatura: abbassando di qualche grado la temperatura si abbassa la frequenza cardiaca quel tanto che basta per agevolare il sonno e la voglia di dormire.

Inoltre ricorda: quando acquisti la biancheria da letto, scegli lenzuola traspiranti come quelle di lino o di cotone.

Cerca il cuscino più adatto a te: proprio come il materasso, un buon cuscino è un altro elemento importante per aiutarti a dormire bene. Lo sapevi che la scelta del cuscino dipende dalla posizione in cui dormi?

Se dormi abitualmente a pancia in giù, è consigliabile un cuscino soffice. Se dormi su un lato o supino, è consigliabile invece un cuscino più rigido, che ti sostenga.

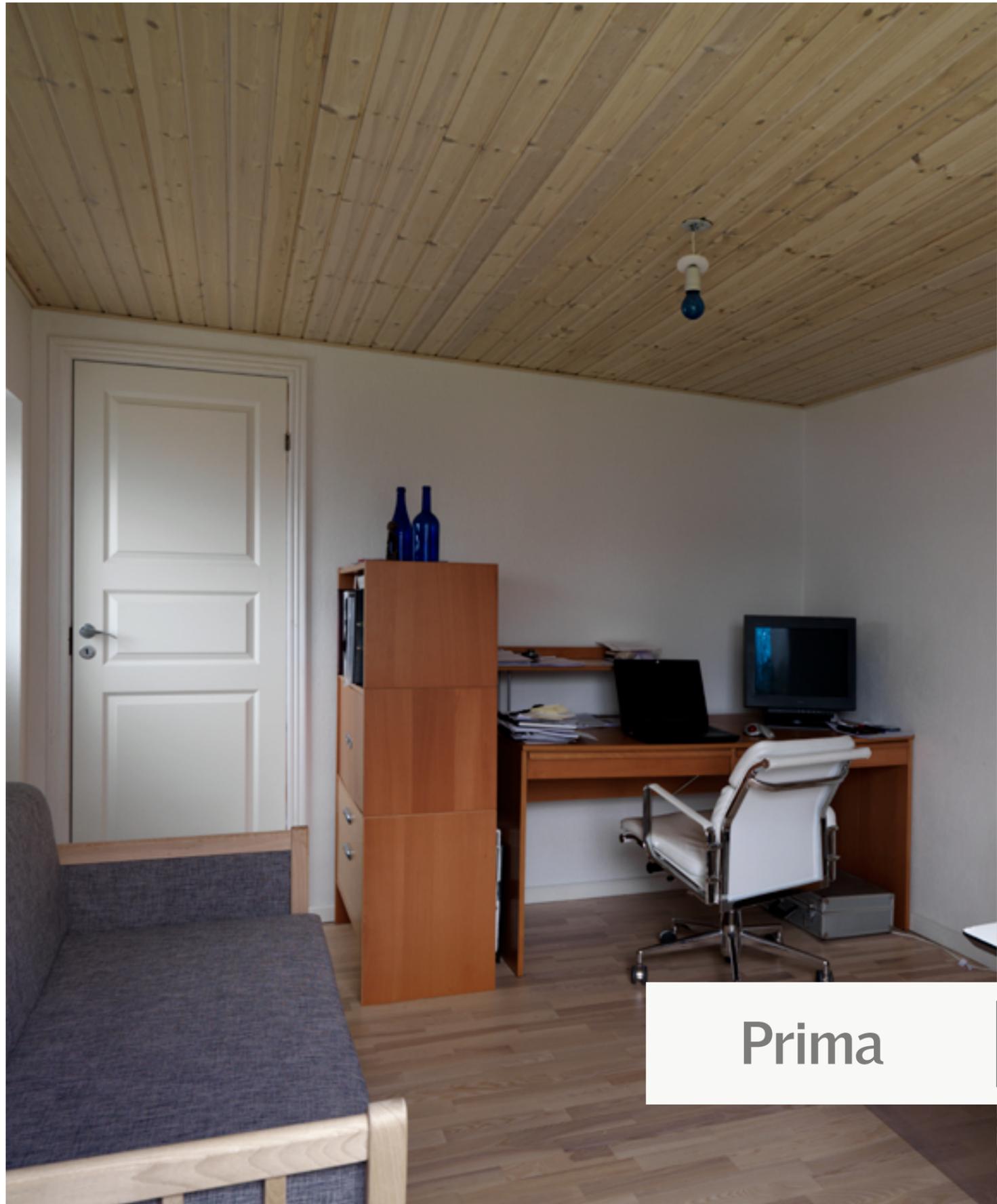
Scegli un colore rilassante per le pareti: per alcuni potrebbero essere rilassanti le tinte profonde e più scure; altri potrebbero trovare più rilassanti i toni più chiari.

Dipingere e arredare la tua camera da letto con colori rilassanti ti aiuterà a dormire meglio la notte.

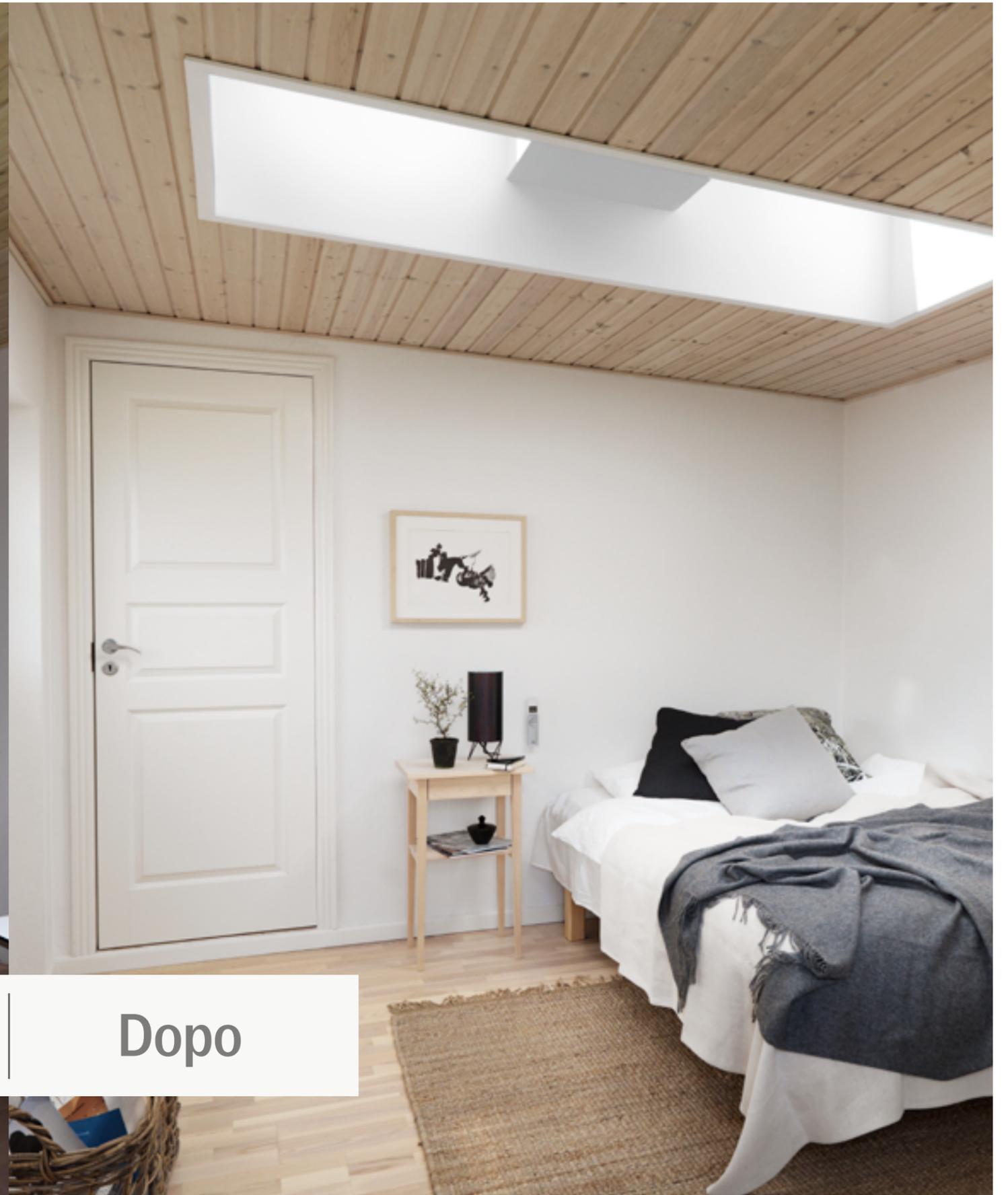
Lascia entrare la luce: che tu ci creda o no, lasciar entrare la luce naturale nella camera da letto durante il giorno o trascorrere del tempo all'aperto alla luce del sole può aiutarti a dormire meglio la notte. Il sole aiuta il corpo a riequilibrare il ritmo circadiano (sonno/veglia) e a produrre melatonina, l'ormone del sonno.

E quando non puoi uscire, il modo più facile per avere sempre il sole in casa è installare delle finestre per tetti!





Prima



Dopo

3

MOTIVI

per inserire una finestra per tetti nella tua camera da letto

1

Assicurare la privacy

Il problema delle finestre verticali è che limitano la privacy e che occupano spazio sulle pareti che potrebbe essere utile per mobili e complementi. Le finestre per tetti invece, posizionate più in alto, ti permettono di godere della luce naturale senza doverti preoccupare degli sguardi indesiderati.

2

Cambiare l'aria quando serve

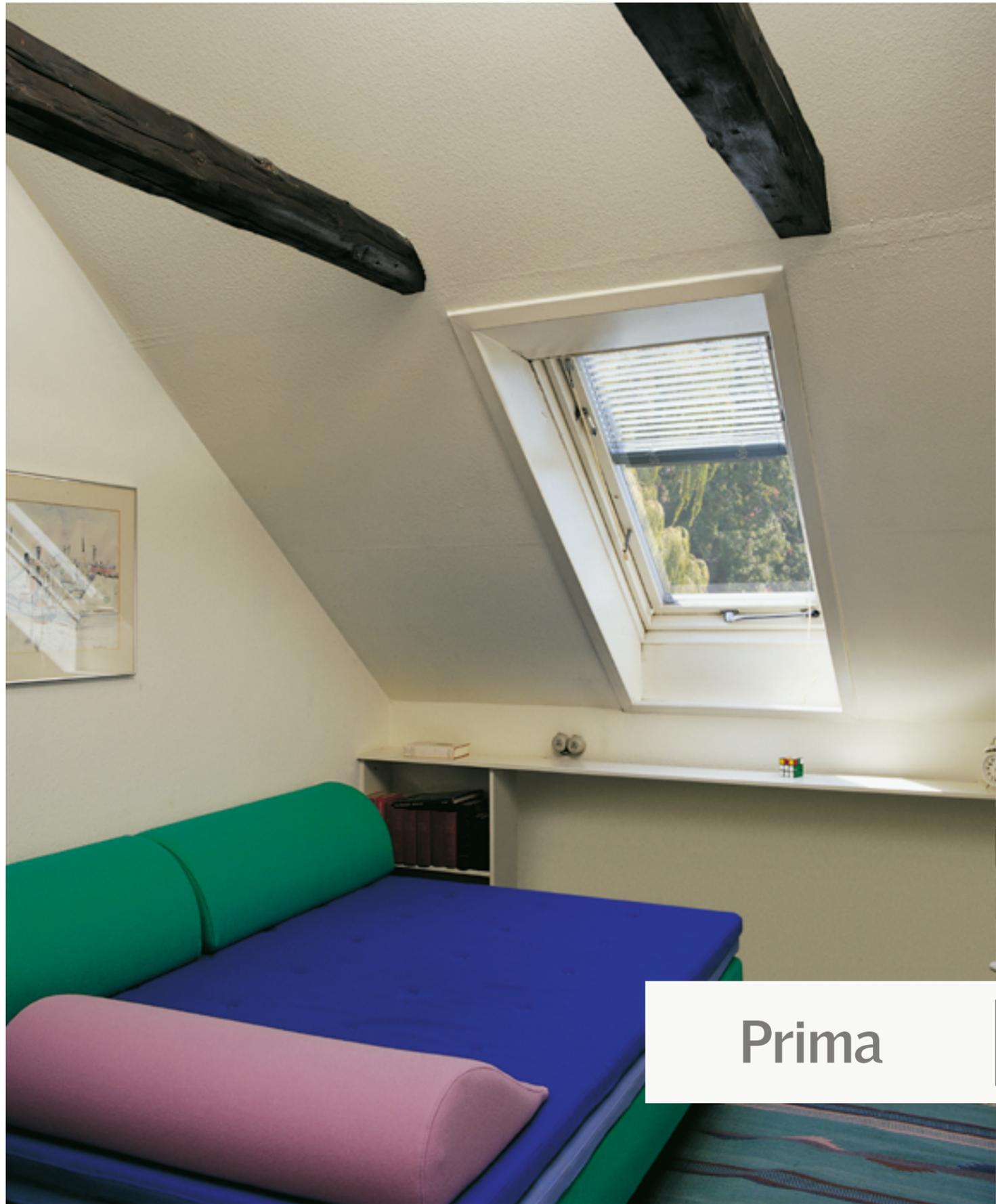
La sera, prima di andare a dormire e al mattino, dopo una notte di sonno, è importante ventilare la stanza, facendo uscire l'aria calda e viziata e facendo entrare aria fresca e ricca di ossigeno.

3

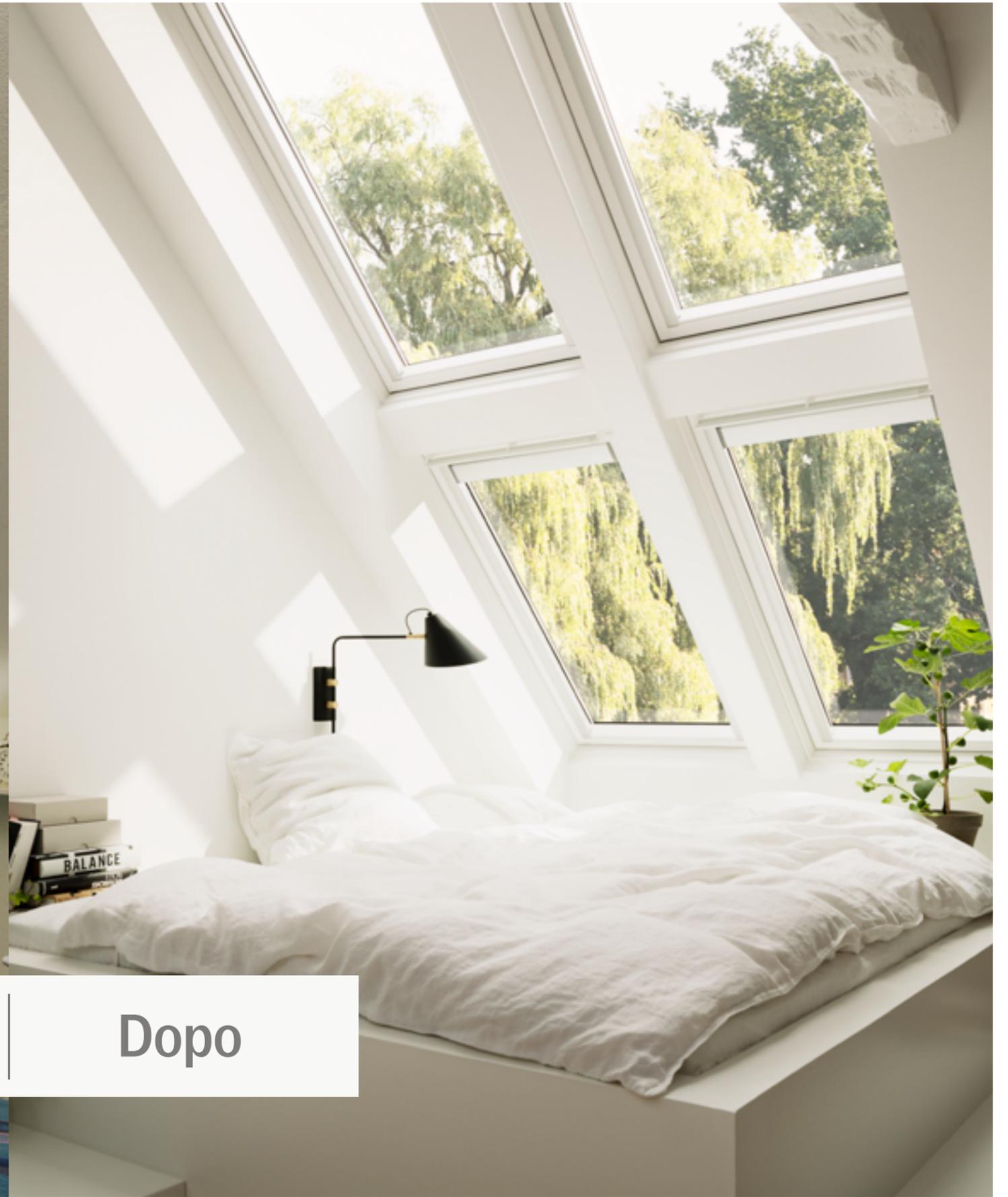
Riposare bene la notte

La luce naturale aiuta a ripristinare la produzione di melatonina nel corpo, a bilanciare il ritmo circadiano e a migliorare la salute e il benessere generali: tutto ciò di cui hai bisogno per trascorrere una notte di sonno riposante e ricaricarti di energia.





Prima



Dopo

La camera da letto che rispetta l'ambiente

Fai scelte naturali per il massimo del relax.

Puoi scegliere tra diverse opzioni per arredare la tua camera da letto, acquistando arredi e complementi che favoriscano al massimo il riposo, rispettando al contempo l'ambiente. Ecco alcuni suggerimenti:

Legno di recupero: scegliendo mobili in legno di recupero aiuti l'ambiente: con il legno riciclato puoi trasformare un vecchio pavimento in un comodino o in una testiera, dando alla tua camera un tocco rustico.

Biancheria da letto biologica: questo tipo di biancheria comprende lenzuola e federe fatte con fibre che non sono state trattate con pesticidi sintetici. La biancheria da letto biologica consente di evitare di venire a contatto con questi prodotti e al contempo aiuta l'ambiente.

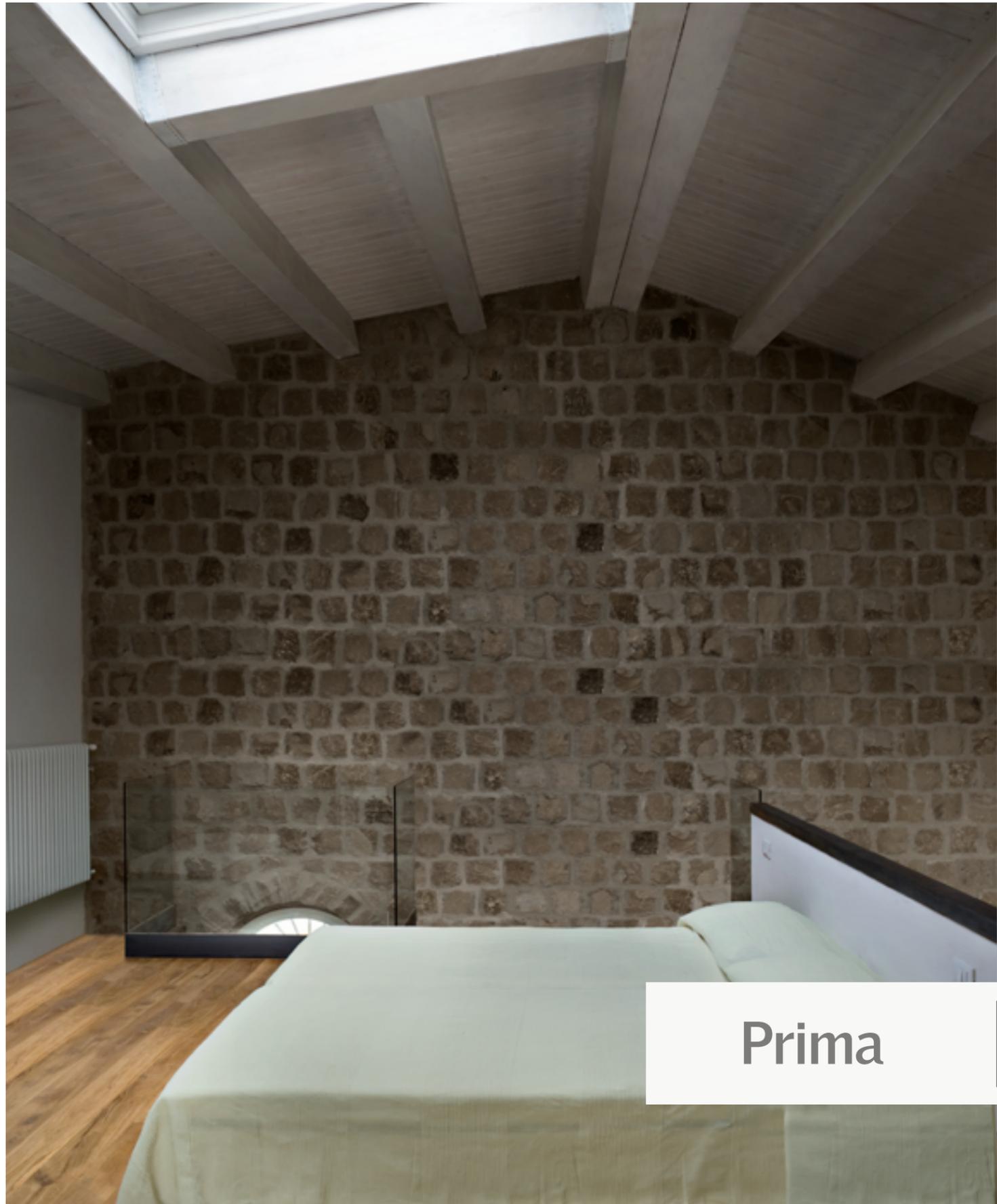
Luce naturale: è sicuramente la soluzione più ecocompatibile per illuminare la tua camera da letto. L'aggiunta di finestre per tetti alla tua camera da letto ti aiuta a dipendere meno dalla luce artificiale e quindi dall'elettricità.

Ricambio d'aria: hai la sensazione che il condizionatore sia sempre in funzione e che faccia aumentare la bolletta elettrica? Bene, che ne dici di tenerlo spento ma avere ugualmente aria fresca che circola in tutta la casa? Le finestre per tetti non solo permettono alla luce di entrare nella tua camera da letto, ma sono anche efficaci per ventilare e, se aperte insieme alle finestre in parete, attivano l'effetto camino, facendo uscire l'aria calda dall'alto e facendo entrare aria nuova e pulita.

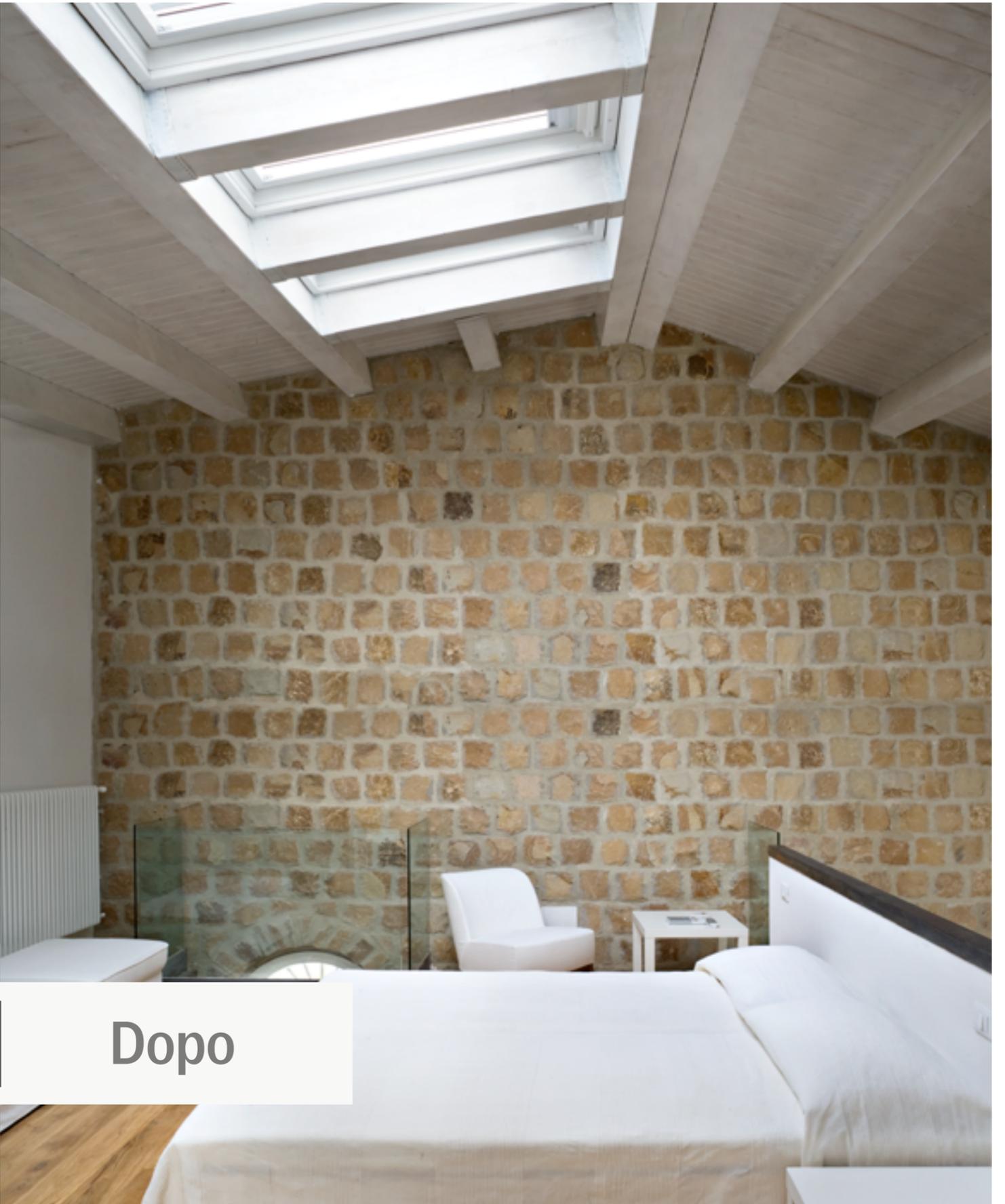
Dal colore delle pareti agli arredi, ai complementi: tutto sembra più bello con la luce naturale.







Prima



Dopo

La tua vita illuminata dalla luce naturale

La luce naturale può migliorare la tua salute e il tuo benessere e portarti buonumore e positività.



Fonte di vitamina D

Per mantenere le ossa forti e prevenire malattie cardiache, depressione e aumento di peso, abbiamo bisogno della vitamina D. Spesso però non abbiamo la possibilità di esporci alla luce naturale per produrre tutta la vitamina D di cui il nostro corpo ha bisogno. Quindi, quando non possiamo uscire, dobbiamo cercare di portare la luce naturale in casa e negli ambienti in cui passiamo il tempo.



Maggiore produttività

Ti senti stanco e demotivato o non riesci a completare i lavori di casa? Il tuo corpo ti sta avvisando che ha bisogno di più luce naturale. Alcuni studi hanno dimostrato che i nostri livelli di energia sono più elevati quando lavoriamo alla luce naturale rispetto a quando lavoriamo alla luce artificiale.



Sonno più riposante

Non c'è nulla di meglio che svegliarsi al mattino ben riposati. Ci si sente pronti ad affrontare la giornata senza pensare subito al caffè o senza sbadigliare. La luce naturale influisce sulla qualità del nostro riposo: è un fattore ambientale che aiuta a determinare le fasi del ritmo circadiano naturale del nostro corpo.



Vista

Oggi giorno i nostri occhi sono costantemente sotto sforzo a causa degli schermi di computer, dei cellulari e della luce artificiale. La luce naturale ci aiuta a vedere chiaramente, senza fare sforzi, oltre a favorire lo sviluppo della vista nei bambini e nei giovani.

I prodotti VELUX per la tua camera da letto

Finestra per tetti a falda VELUX INTEGRA®

Finestra con apertura a bilico elettrica o solare in legno con finitura naturale o bianca. E' programmabile e predisposta per l'installazione di tende e tapparelle. Si opera grazie a un comando a distanza e si chiude da sola in caso di pioggia grazie al sensore integrato.

Prezzo a partire da 662 euro IVA esclusa.





Finestra per tetti a falda manuale

Finestra con apertura a bilico manuale in legno con finitura naturale o bianca. E' predisposta per l'installazione di tende e tapparelle. Si opera attraverso la barra di manovra e ventilazione posta in alto, che consente di cambiare l'aria anche a finestra chiusa.

Prezzo a partire da 263 euro IVA esclusa.



VELUX ACTIVE

VELUX ACTIVE with NETATMO è una soluzione che si basa su sensori intelligenti che aprono e chiudono finestre, tende e tapparelle VELUX INTEGRA® automaticamente, abbassando i livelli di umidità e migliorando il clima e la qualità dell'aria negli ambienti.

Prezzo a partire da 249 euro IVA inclusa.



Finestra per tetti piani VELUX INTEGRA®

Finestra elettrica o solare, con basamento in PVC, vetrata bassoemissiva e vetro di finitura esterno con tecnologia Curve Tech. E' programmabile e predisposta per l'installazione di tende interne ed esterne. Si opera grazie a un comando a distanza e si chiude da sola in caso di pioggia grazie al sensore integrato.

Prezzo a partire da 944 euro IVA esclusa.



Tapparella

Oscuramento, sicurezza e protezione: la tapparella VELUX protegge dal caldo in estate e isola dal freddo in inverno. Garantisce un oscuramento ottimale in qualsiasi momento della giornata ed è un ottimo deterrente anti intrusione. Disponibile nelle versioni elettrica, solare e manuale.

Prezzo a partire da 243 euro IVA esclusa.

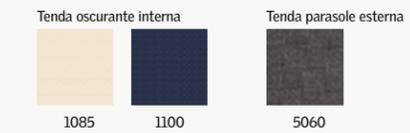
Gli accessori perfetti

Scegli la tenda che meglio completa il design dei tuoi spazi e ti offre il controllo della luce nella tua camera da letto.



Tenda proteggi e oscura

Un prodotto completo che abbinata una tenda parasole esterna a una tenda oscurante a rullo interna. La tenda interna isola dal freddo in inverno e oscura in modo ottimale; la tenda esterna protegge dal caldo estivo.



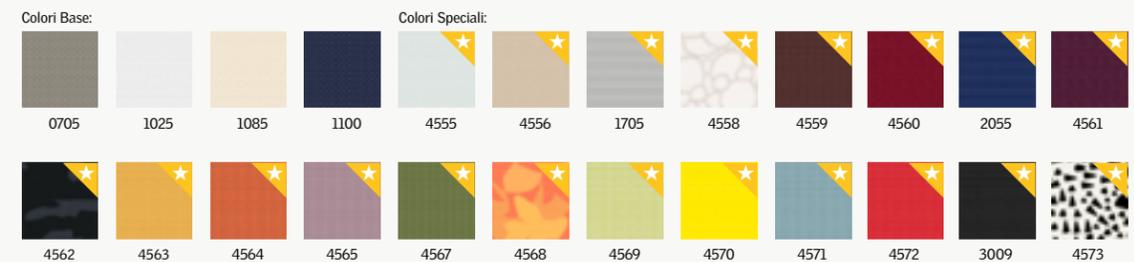
Tenda notte e giorno

Un prodotto completo che abbinata una tenda filtrante plissettata interna a una tenda oscurante a rullo interna, per filtrare la luce durante il giorno e di oscurare durante la notte.



Tenda oscurante a rullo

Assicura un oscuramento ottimale in qualsiasi momento del giorno, grazie a una pellicola riflettente che impedisce il passaggio della luce. Inoltre, fornisce un ottimo isolamento termico in inverno.



Tenda oscurante plissettata

Oltre all'oscuramento, garantisce un ottimo livello di isolamento termico, grazie alla pellicola interna in alluminio di cui è dotata. E' facile da pulire con un panno umido o di un aspirapolvere.

