

VELUX®

La ventana para tejados

Casas inspiradoras

Tu dormitorio reimaginado

Iluminando tu vida™

Diseña el dormitorio de tus sueños

Sorprendentemente, no es solo la oscuridad lo que nos ayuda a dormir bien por la noche.

El dormitorio es nuestro lugar de descanso después de un largo día. Una habitación donde vamos a recargar nuestros cuerpos y mentes. Tendemos a mantener nuestras habitaciones aisladas de nuestro hogar, a menudo cerrándolas del mundo exterior mientras buscamos dormir. Sin embargo, lo que tal vez no sepas es que no es la oscuridad la que nos ayuda a dormir bien; es la luz.

El sol ayuda a regular nuestro ritmo circadiano, y permite que nuestro cuerpo sepa cuándo es el momento de levantarse por la mañana y dormirse por la noche. Cuando abres tu habitación hacia el cielo, das la bienvenida a tu casa a la luz brillante y natural, dándole a tu cuerpo el regalo de un ciclo de sueño equilibrado. Y, puesto que las ventanas de tejado están colocadas en el techo, tampoco tendrás que preocuparte de falta de privacidad.

Es hora de abrir el tejado al cielo estrellado y los hermosos colores del amanecer. Entonces, si estás listo, mira hacia arriba y saluda a tu quinta pared.



Mira hacia arriba y "saluda" a tu quinta pared

¡Descubre tu dormitorio bajo una nueva luz natural!



Nada afecta tanto el sueño como sobre lo que estás durmiendo.

Cómo conseguir una noche de sueño más tranquila

Para cuando solo necesitas desconectarte, girar y dormir.

Después de un largo día, todo lo que deseas es que tu cama te reciba con los brazos abiertos, tus edredones para entrar en calor y tu almohada para que puedas relajarte.

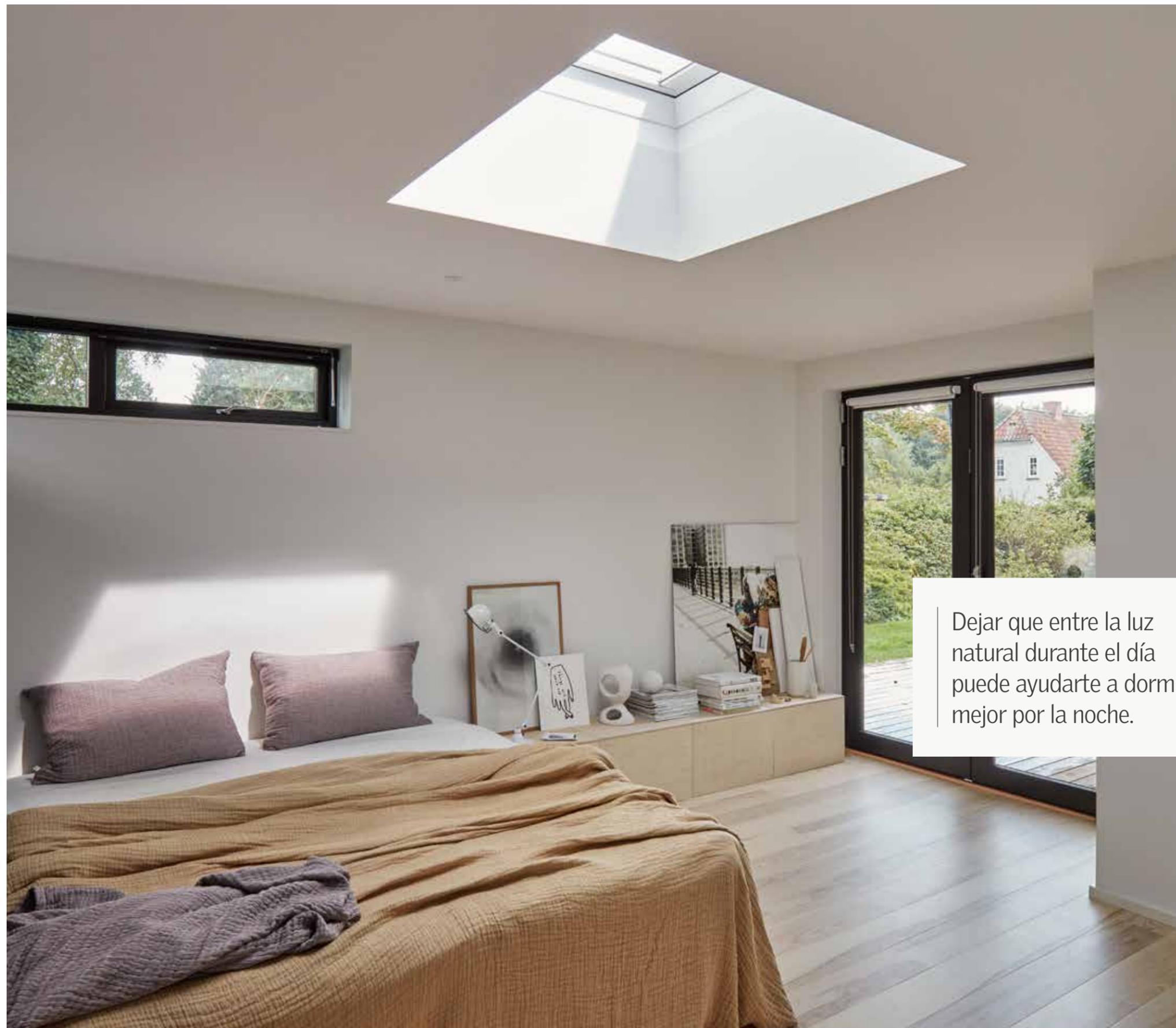
Entonces, no hay nada como despertarte a la mañana siguiente bien descansado y listo para asumir las responsabilidades del día. Además, cuando estás bien descansado, estás menos irritable, sonríes más y estás preparado para cualquier cosa que la vida ponga en tu camino.

Entonces, ¡que levante la mano, quién esté listo para dormir mejor! ¡Genial! Tenemos algunas sugerencias sobre cómo puedes obtener el sueño que deseas y necesitas.

Elige un buen colchón: Nada afecta el sueño tanto como sobre lo que se está durmiendo. Para encontrar el colchón adecuado para ti, hay que saber cómo duermes y qué nivel de comodidad prefieres.

Cuando busques un colchón, prueba varios. Te sorprenderías, podrías haber pensado que querías un colchón suave y lujoso pero luego darte cuenta que una cama más firme te ayudará a dormir mejor.

Continúa en página 8



Dejar que entre la luz natural durante el día puede ayudarte a dormir mejor por la noche.

Cómo conseguir un sueño más reparador

Continuación de página 5

Establece una temperatura más baja: Bajar la temperatura de la habitación unos pocos grados disminuye tu ritmo cardíaco lo suficiente como para que te sientas somnoliento y listo para acostarte.

Además, ten en cuenta cuando compres ropa de cama que es mejor que sean de tejidos transpirables como sábanas de lino duraderas.

Encuentra la almohada diseñada para ti: Junto con elegir un buen colchón, una almohada es la otra parte importante para ayudarte a tener una noche de sueño reparador. ¿Sabías que elegir una almohada depende realmente cómo duermes?

Si duermes boca abajo, una almohada ligera es lo adecuado. Y, para todos aquellos que duermen de costado y boca arriba, obtén una almohada con más peso para que sirva de apoyo.

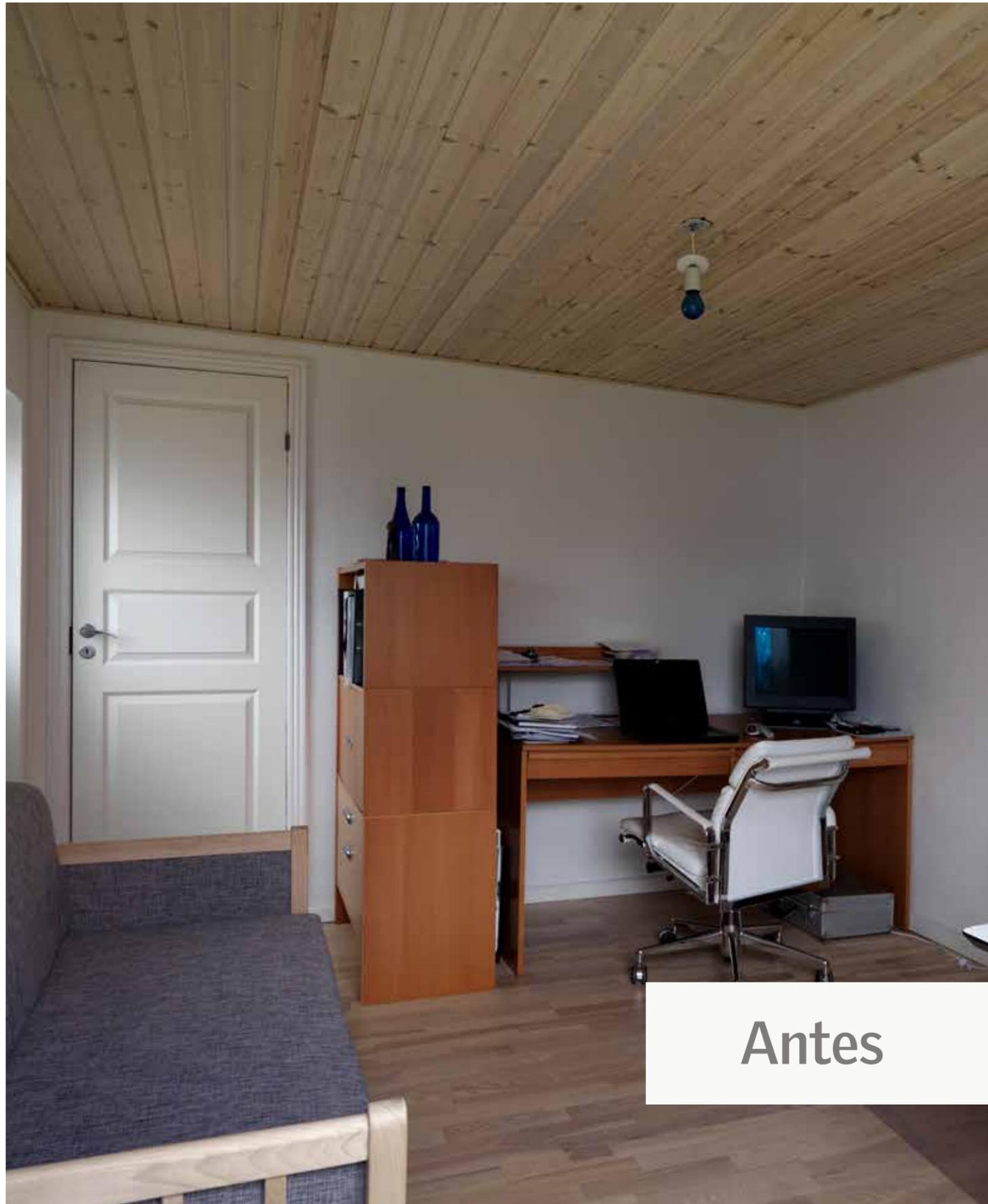
Elige un color de pintura relajante: Echa un vistazo rápido a una tabla de colores. ¿Qué colores te parecen más relajantes? Para algunos, podrían ser tonos más oscuros y profundos. Otros, pueden encontrar mayor relajación en los tonos más claros.

Pintar y decorar tu habitación con colores relajantes te ayudará a dormir más tranquilo.

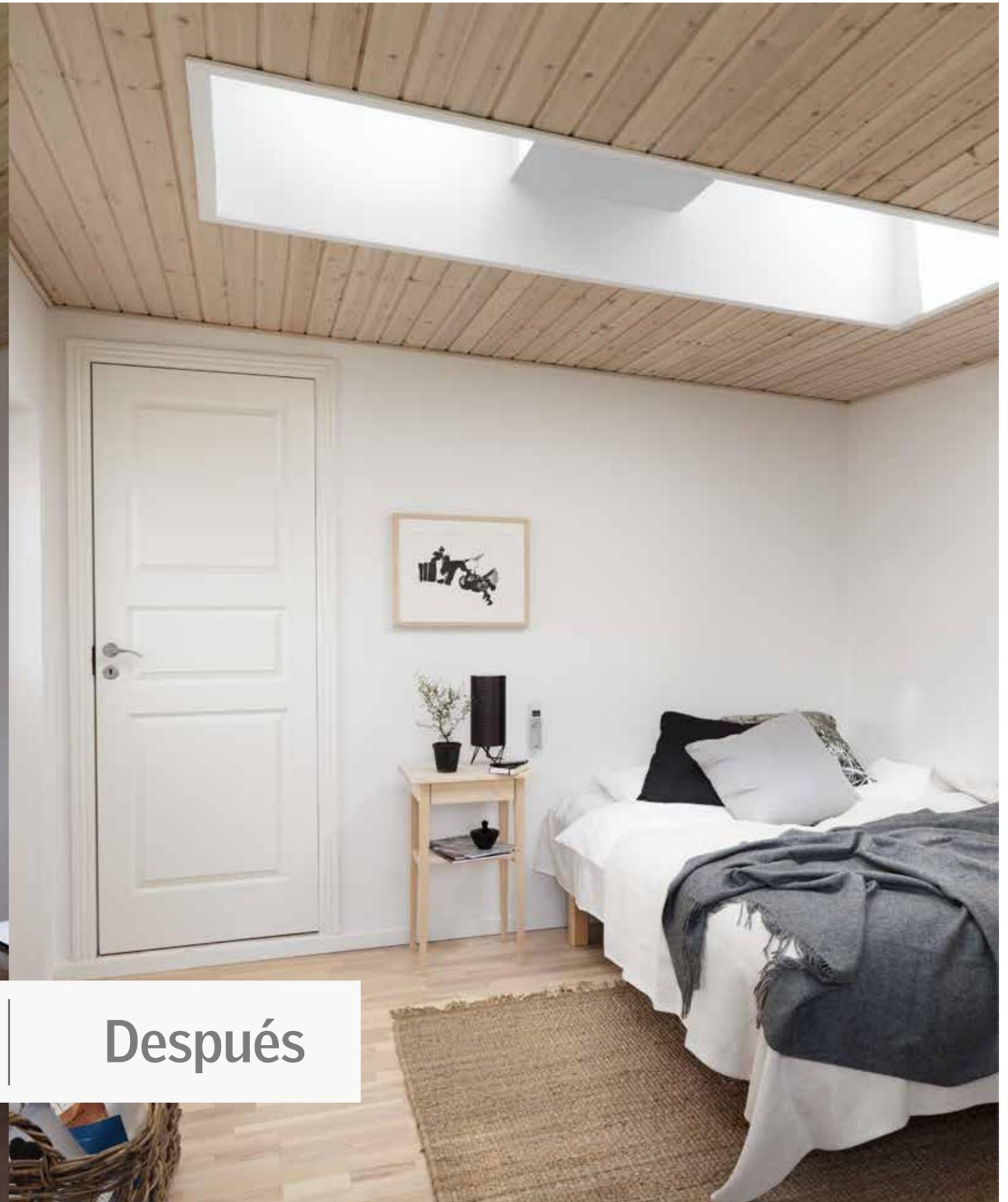
Dejar entrar la luz: Lo creas o no, dejando que la luz natural entre en tu habitación durante el día puede ayudarte a dormir mejor por la noche. O simplemente estar bajo la luz del sol en general puede ayudarte a dormir mejor: el sol ayuda a tu cuerpo a reequilibrar tu ritmo circadiano y a producir melatonina (la hormona del sueño).

¡Y la forma más fácil de dejar que la luz del sol te siga es con ventanas de tejado!





Antes



Después

3

RAZONES

Para amar las ventanas de tejado en tu cuarto

1

Intimidad

Las ventanas tradicionales pueden ocupar áreas de la habitación que tanto necesitas y ofrecen menos privacidad. Dado que las ventanas de tejado se colocan en tu techo con el panel de la ventana hacia arriba, puedes disfrutar de toda la luz natural sin tener que preocuparte por problemas de privacidad.

2

Ventilación

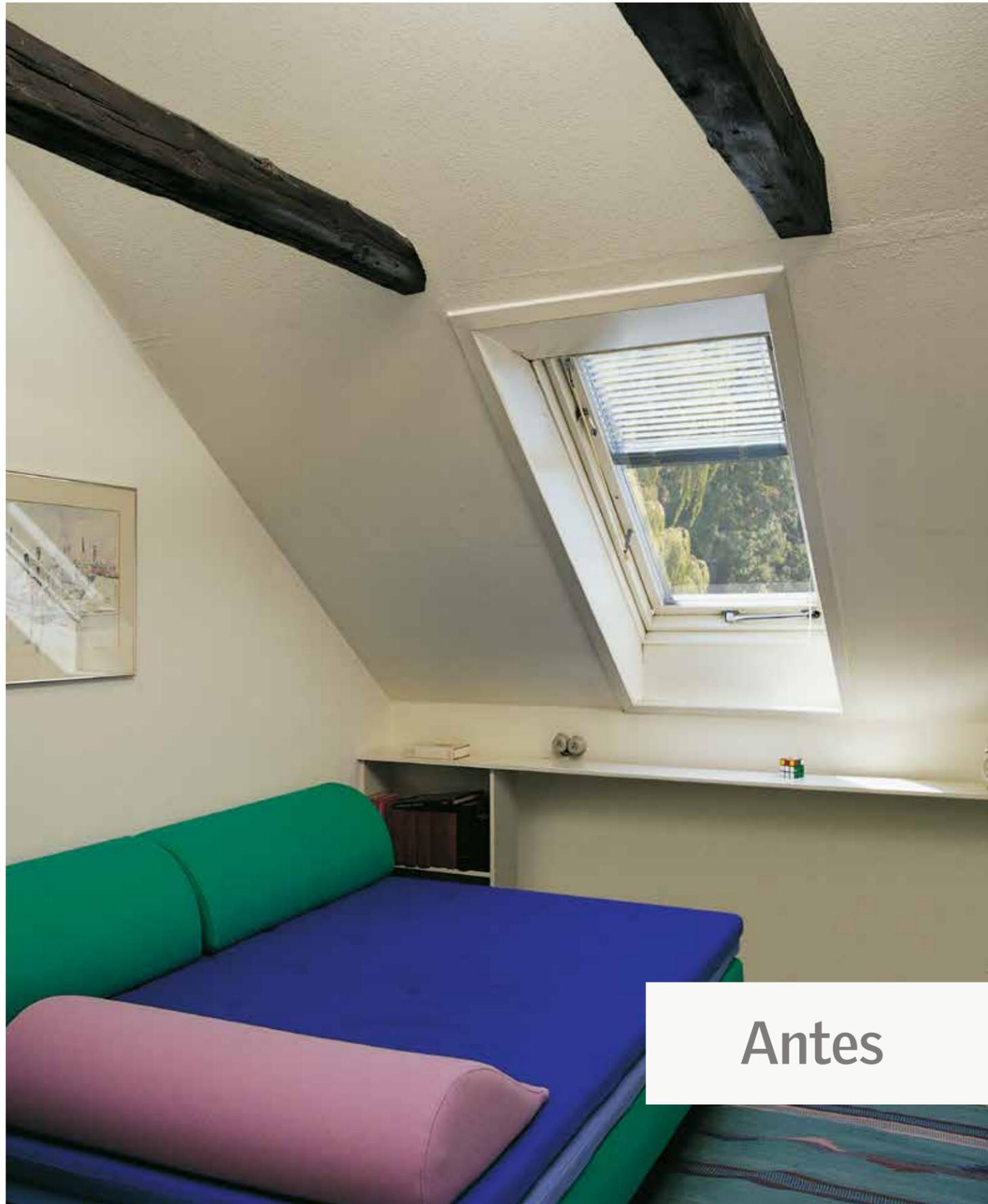
A veces, la vida requiere de una siesta a mitad de día. Por lo tanto, para cuando desees bloquear la luz solar, coloca una cortina VELUX en tu ventana de tejado para obtener el máximo control de la luz. Y con una amplia selección de diseños de cortinas y colores para elegir, seguramente encontrarás una que se adapte a tu estilo.

3

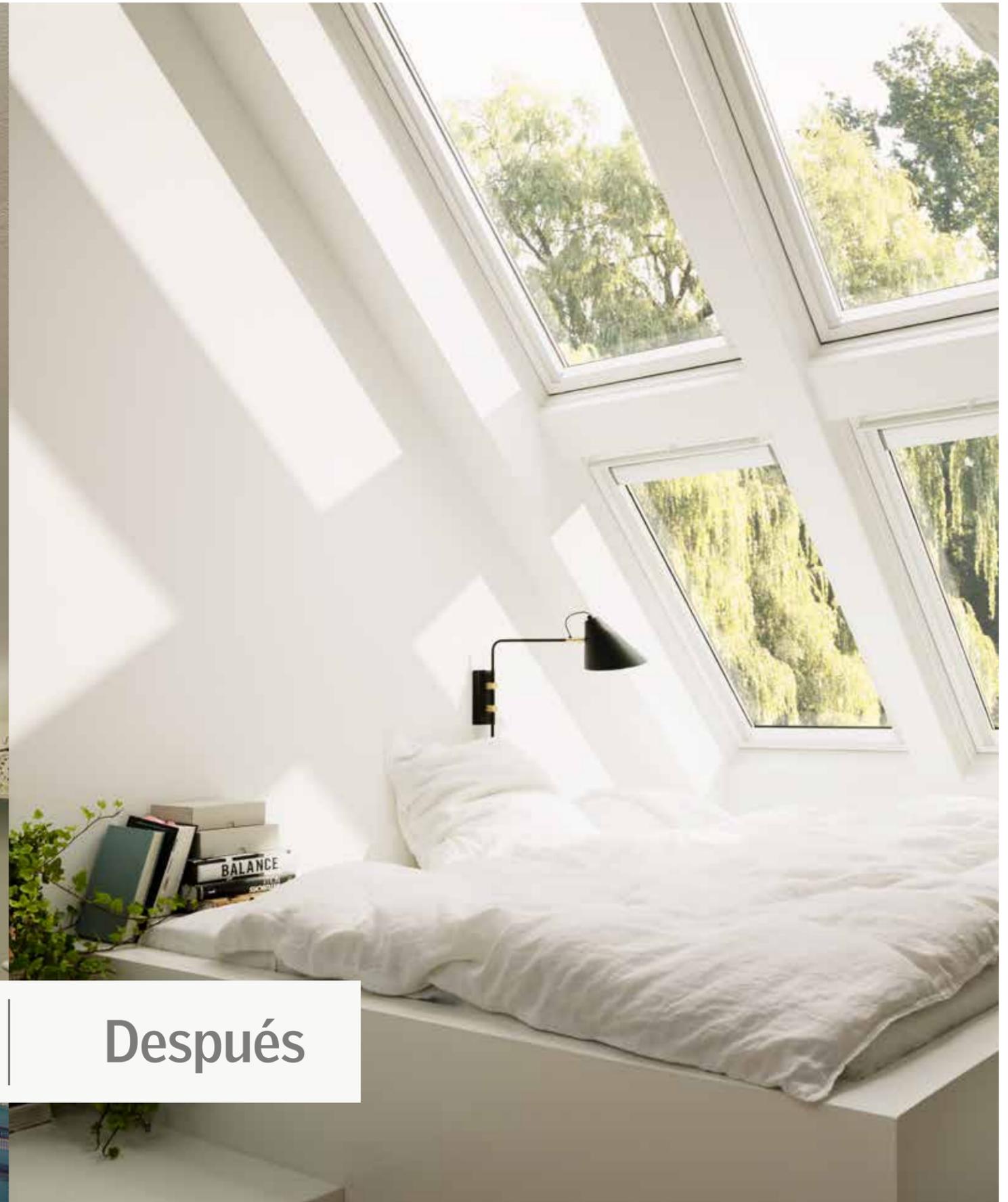
Mejor iluminación

La luz natural está llena de vitaminas enriquecedoras y beneficios para la salud, que ayudan a restaurar la producción de melatonina de tu cuerpo, equilibran tu ritmo circadiano y mejoran la salud y el bienestar en general. La luz natural tiene todo lo que necesitas para tener un sueño reparador y despertarte con más energía.





Antes



Después

Diseños de dormitorio respetuosos con el medioambiente.

Nada transmite más paz y relajación como los diseños amigables con el medioambiente.

¿Por qué no transformar tu dormitorio principal en un refugio con un toque ecológico? Hay diferentes opciones para elegir y darle ese diseño de dormitorio de ensueño que deseas y al mismo tiempo cuidar del medio ambiente. ¡Si nos preguntas, todos ganamos!

Madera recuperada y reutilizable: Cuando cambies los muebles, salva algunos árboles de ser eligiendo muebles en madera recuperada. Puedes reconvertir un viejo suelo de madera en mesitas de noche o en cabeceros, dándole a tu habitación un aire rústico.

Ropa de cama orgánica: Sí, lo creas o no, existe ropa de cama orgánica. Este tipo de ropa de cama incluye sábanas y fundas de almohadas hechas de fibras que nunca han estado en contacto con pesticidas sintéticos. Puede que no te des cuenta, pero muchas sábanas que compramos vienen tratadas con productos químicos para que sean más suaves. La ropa de cama orgánica ayuda a evitar estos químicos al mismo tiempo que ayuda al medio ambiente. Y, ¡buenas noticias! ¡Las sábanas orgánicas hechas de algodón orgánico o bambú son igual de suaves!

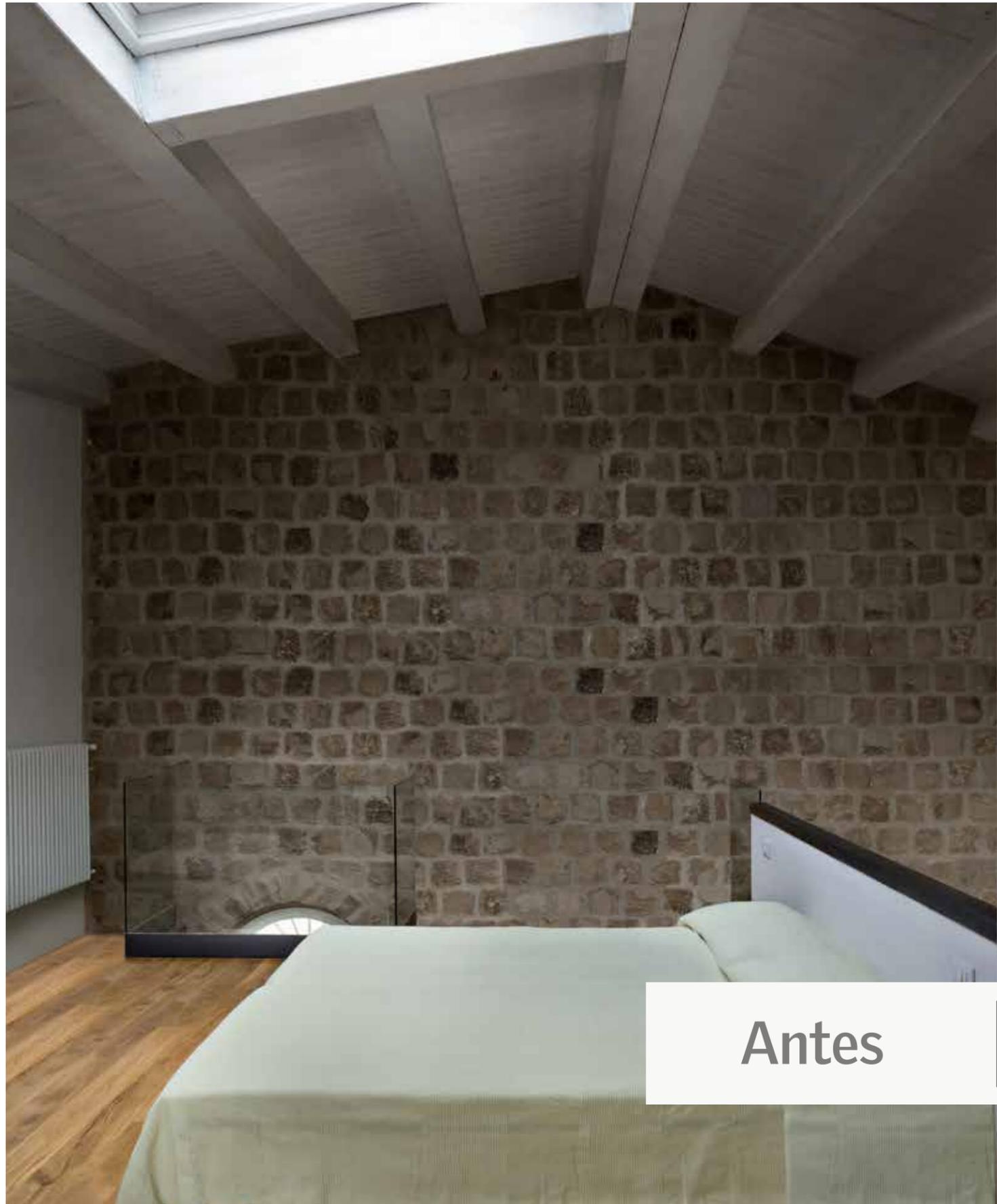
Luz natural: No sabemos qué puede existir que sea más ecológico que la luz natural que brilla en tu dormitorio. Añadir más ventanas y ventanas de tejado a tu habitación te ayuda a depender menos de la luz artificial y la electricidad y hace que tu casa sea un espacio más verde.

Aire fresco: ¿Siente que tienes el aire acondicionado constantemente en funcionamiento y que aumenta tu factura de electricidad? Bueno, ¿qué pasaría si pudieras mantener tu aire acondicionado apagado pero tener circulación de aire fresco constante por toda tu casa? ¡Probablemente tomarías todas las ofertas! La buena noticia es que las ventanas de tejado "Fresh Air" de VELUX no solo permiten que la luz brillante brille en su habitación, sino que también se abren para permitir que fluya aire fresco y fresco y que salga aire caliente y rancio. ¡Hasta luego, aire acondicionado!

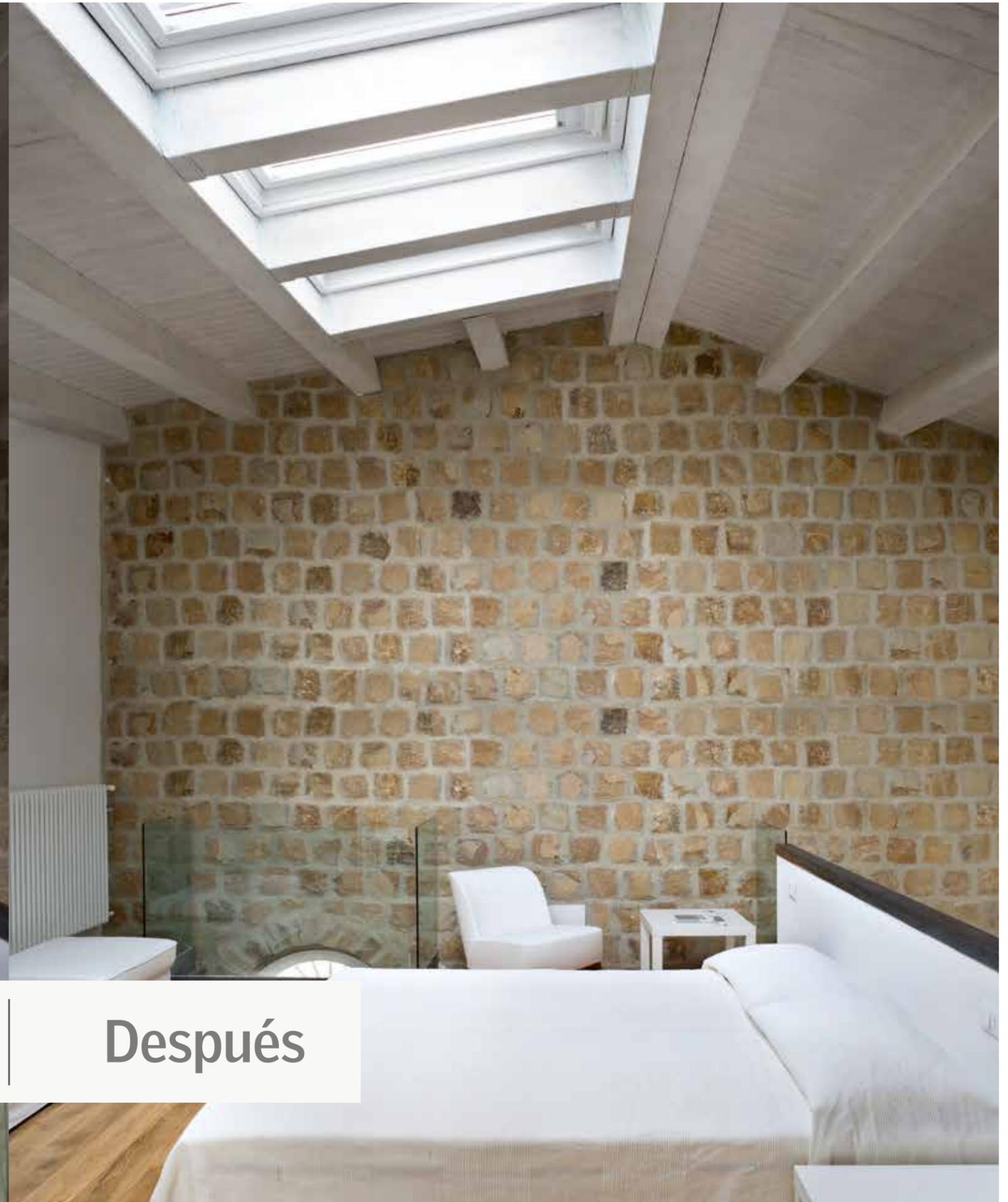
Desde el color de la pared hasta la ropa de cama, todo se ve mejor con luz natural.







Antes



Después

Ilumina tu vida con luz natural

La luz natural puede mejorar tu salud y bienestar, y trae una gran cantidad de positividad.



Almacenamiento de vitamina D

Necesitamos vitamina D para que nuestros huesos se mantengan fuertes y para ayudar a prevenir ciertos cánceres, enfermedades cardíacas, depresión y aumento de peso. Sin embargo, a menudo no podemos salir a relajarnos bajo la luz natural para obtener la suficiente vitamina D que nuestro cuerpo necesita. Entonces, cuando no puedes salir, trae luz adentro.



Mayor productividad

¿Te sientes muy cansado por la mañana como si estuvieras arrastrándote, o parece que no tengas fuerza para hacer esas últimas tareas en casa? Este es tu cuerpo haciéndote saber que necesita más luz natural. Los estudios han demostrado que cuanto más trabajamos con luz natural, mayores niveles de energía tenemos en comparación con la luz artificial.



Mejor sueño

Nada sienta mejor que despertarse tras una noche de sueño reparador. Te sientes como si estuvieras instantáneamente listo para enfrentarte al día sin café o sin bostezos a la vista. La luz natural puede ayudarte a conseguirlo. La luz del sol es un indicador ambiental que ayuda a establecer las fases del ritmo circadiano natural de nuestro cuerpo.



Vista

Nuestros ojos se ven sometidos a una tensión constante por pantallas de ordenadores, teléfonos e incluso luz artificial. La luz natural nos ayuda a ver con claridad sin añadir tensión, además también ayuda al desarrollo del ojo en niños y adultos jóvenes.

Ventanas de cubierta plana para tu dormitorio

La ventana de tejado con accionamiento solar de VELUX

Cuando combinas luz natural y aire fresco, abres tu dormitorio a un mundo más fresco y limpio y días más luminosos.



Los accesorios perfectos

Añade estilo

No te limites a poner una ventana de tejado, encuentra además la cortina que complementa tu diseño de interior y que te ofrezca un control total sobre la luz natural en tu dormitorio.



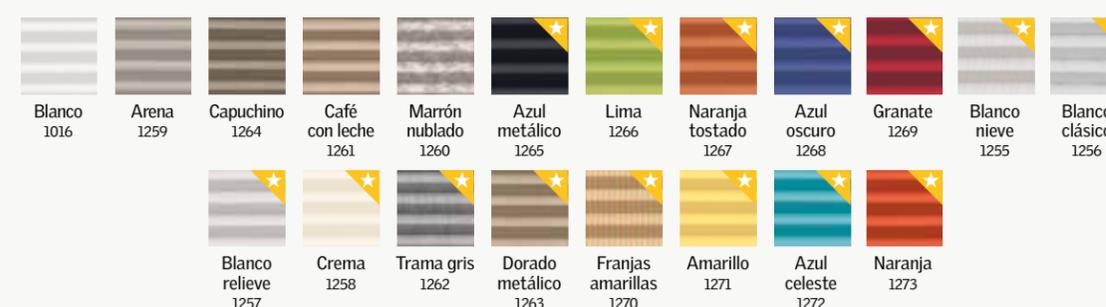
Cortinas de oscurecimiento DUO con cortina plisada

Diseñada con una estructura única a modo panel de abeja, esta persiana plisada bloquea incluso la luz más brillante. Disponible con accionamiento manual.



Cortinas plisadas

Decoran y suavizan la entrada de luz. Disponible en accionamiento manual, eléctrico o solar.



Cortinas de oscurecimiento

Ideales para salas de cine y dormitorios, las cortinas de oscurecimiento están hechas con revestimiento de aluminio exterior que refleja la luz del sol y proporciona aislamiento. Disponible con accionamiento con manual, eléctrico o solar.



Cortina veneciana

Para obtener estilo y confort, la cortina veneciana es tu mejor opción para controlar la dirección y la intensidad de la luz. Disponible con accionamiento manual.

