

Náročné období vyžaduje kvalitní spánek

Zdravý a kvalitní spánek je základem každého úspěšného dne. Zvláště v tomto složitém období se chce každý ráno probouzet bez bolesti a s dobrou náladou. Problémy z nevyspání nás provází celým dnem, snižují naši výkonnost, a to si v náročném povolání nemůžeme dovolit. Jak můžeme zlepšit kvalitu našeho spánku?

Kvalita spánku se nejčastěji odvíjí od vybavení naší ložnice. Většinou stačí vhodně zvolená matrace, která nám poskytuje správnou podporu těla po celou noc. Při výběru matrace se většina z nás zaměřuje pouze na její tuhost. Někomu vyhovují tvrdší matrace a někdo se chce zase cítit jako na obláčku.

Matrace půl zdraví

Zdravý spánek je důležitým aspektem pro rekonvalescenci z nemoci, a ještě více pro zotavení se z koronavirového onemocnění. V průběhu nemoci je člověk celý den na lůžku, a proto je důležité, aby se cítil pohodlně. Matrace musí poskytovat dokonalou podporu těla nejen pro pozici v leže.

I po prodělání onemocnění je většina lidí unavená a spí mnohem více než kdy dřív. Právě v tomto období je správný čas na změnu matrace, či dokonce celé postele. Možná jste si ani neměli čas uvědomit, že byste mohli spát lépe a zdravěji. Dopřejte si trochu hýčkáni a zvolte pro svůj spánek vysoké matrace od světového výrobce King Koil nebo Serta.



Výběr správné matrace

Pro výběr matrace je důležité zvolit správnou tuhost, a zda bude matrace jednostranná či oboustranná. Jednostranné matrace jsou ve srovnání s oboustrannými matracemi méně náročné na údržbu. Použité prvky uvnitř jednostranné matrace jsou umístěny ve specifickém pořadí, což usnadňuje dosažení optimální podpory těla. Oboustrannou matraci ale můžeme otočit v případě

proležení.

Matrace King Koil a Serta mají vrstvy výplně nad podpůrnou zónou. Tyto vrstvy jsou hlavním faktorem, který určuje, jak tuhá vám matrace připadá. Podporu zajišťuje pružinové jádro matrace. Všechny tyto matrace poskytují stejně vysokou podporu těla – můžete si tak vybrat tuhost matrace bez obav, že například měkká matrace znamená menší podporu vašeho těla.



[Showroom Royal Comfort v Čestlicích]

Pokud chcete mít jistotu, že si vyberete správnou matraci, doporučujeme se poradit s odborníkem a vyzkoušet si více matrací na vlastní kůži. Takovou možnost máte v novém showroomu matrací a postelí Royal Comfort v Čestlicích u Prahy. Výstavní plocha nabízí 700 m², kde si vyzkoušíte na 30 různých typů prémiových postelí a matrací různých výšek a tuhostí. K dispozici jsou také doplňky pro vybavení ložnice, s jejichž pomocí si z ložnice vytvoříte útulný prostor pro relaxaci.

Royal Comfort v Čestlicích můžete navštívit v kterýkoliv den a domluvit si individuální schůzku dle vašich potřeb. Díky nadstandardnímu plnění bezpečnostních opatření nabízí bezpečné zázemí pro výběr nové matrace a postele.

[Royal Comfort s.r.o.](#)

Vinohradská 37/13
120 00 Praha 2

Tel.: +420 778 009 235

E-mail: paha@royalcomfort.cz

© EPRAVO.CZ – Sběrka zákonů, judikatura, právo | www.epravo.cz

Další články:

- [Prémiový rezidenční komplex Bakers Court přináší na realitní trh komfortní bydlení s 5* službami](#)
- [ESG Simple jako praktická opora pro ESG reporting malých a středních podniků](#)
- [Digitální důkazy z webu v soudním řízení: jak doložit, co bylo online zveřejněno?](#)

- [V lednu přišel šok. Ze seznamu zmizely tisíce soudních překladatelů](#)
- [Koupě nemovitosti v Rakousku: vedlejší náklady v praxi](#)
- [Legal Innovation Day 2026: Praktické využití umělé inteligence v právní praxi](#)
- [Prémiový rezidenční komplex Bakers Court přináší na realitní trh komfortní bydlení s 5* službami](#)
- [Festival jako prestižní teambuilding](#)
- [Spojení Generali České a Právní ochrany D.A.S. přináší první výhodu: navýšení pojistného limitu na 5 milionů](#)
- [Kultura jako prestižní benefit: Proč by právní firmy měly sázet na „inteligentní zážitky“? Rozhovor s JUDr. Martinou Jankovskou](#)
- [Wolters Kluwer uvádí na český trh AI právní pracovní prostor Libra s integrovaným obsahem ASPI](#)