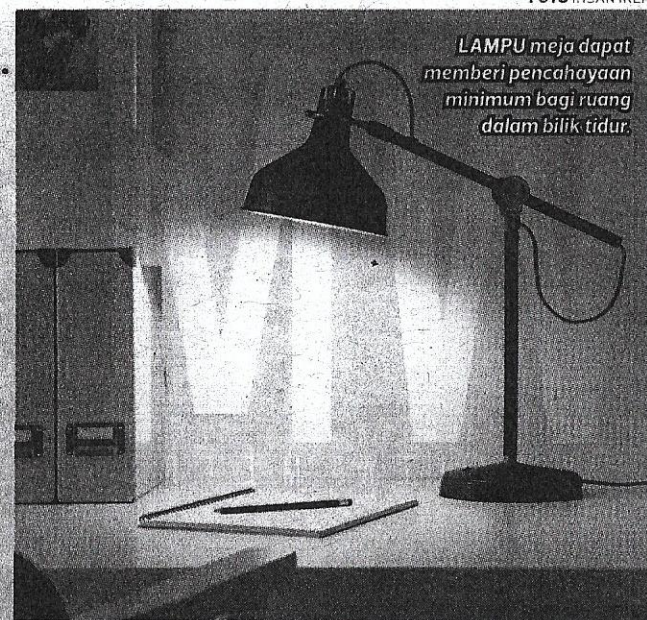


CARA MILIKI TIDUR BERKUALITI

Ketahui tindakan perlu selain penggayaan ruang beradu gelap, redup serta tenang



LAMPU meja dapat memberi pencahayaan minimum bagi ruang dalam bilik tidur.

3. Jauhkan dari lampu

Suasana lebih gelap ideal untuk tidur lena kerana ia mengurangkan gangguan di sekeliling.

Langkah terbaik dengan mempertimbangkan penggunaan lampu boleh malam, lampu meja atau bidai gelap untuk menghalang matahari pagi.

Kedudukan lampu sebaiknya berada dalam jangkauan tangan kerana mengurangkan pergerakan sebelum tidur dan membantu lelap lebih mudah. Selain itu, boleh mempertimbangkan pelitup mata ketika tidur.

4. Jangan bising

Bunyi bising menjejaskan kualiti tidur kerana ia merangsang otak. Menurut kajian, walaupun ketika sedang tidur, minda sedar sepenuhnya terhadap bunyi bising.

Jadi, semakin senyap bilik, semakin baik kualiti tidur. Penyelesaian mudah seperti penyerap bunyi ditawarkan IKEA, panel penyerap bunyi ODDLAUG dapat membantu mengurangkan bunyi bising, khususnya jika individu memiliki 'telinga lintah.'

5. Tingkatkan kualiti udara

Tidur yang lena sangat penting untuk menjamin kesihatan dan kesejahteraan kerana berkait rapat dengan prestasi fizikal serta mental tatkala menjalankan aktiviti harian.

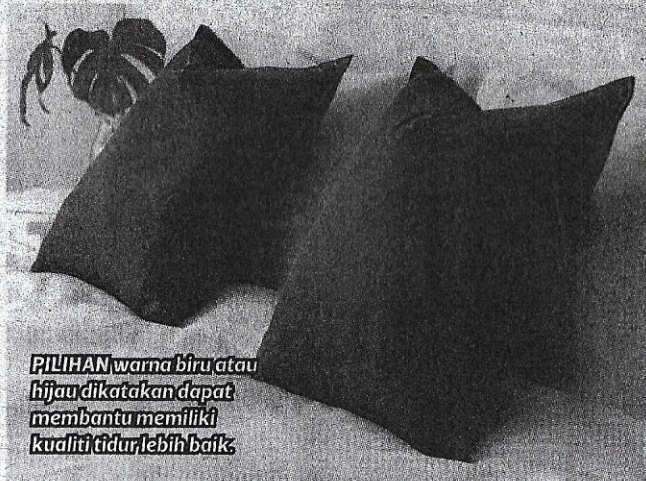
Malah tidur yang lena juga bermaksud tidur berkualiti dan mencukupi iaitu purata setiap individu dewasa memerlukan sekitar tujuh hingga sembilan jam tempoh tidur setiap malam.

Keperluan tidur berkualiti dan cukup, sama pentingnya dengan keperluan diet yang seimbang serta senaman.

Menyedari kepentingan memiliki tidur yang lena setiap malam, gedung rangkaian perabot dan perhiasan rumah, IKEA berkongsi enam elemen Penyelesaian Tidur Ikea sempena kempen Festival Tidur IKEA yang bermula dari sekarang hingga 10 Ogos.

Enam elemen terbabit dikatakan mampu mencipta suasana tidur yang kondusif menerusi pengayaan ruang berada yang gelap, redup dan tenang.

Enam Elemen Penyelesaian Tidur IKEA



PILIHAN warna biru atau hijau dikatakan dapat membantu memiliki kualiti tidur lebih baik.

adalah seperti berikut:

1. Keselesaan kunci utama

Langkah pertama ke arah tidur lena ialah mencapai keselesaan optimum dengan tilam, bantal dan selimut yang betul.

Tilam yang sesuai akan menyokong belakang tubuh anda yang terbukti bermanfaat terhadap kesihatan dalam jangka masa panjang.

Dengan adanya bantal dan set sarung selimut yang menepati keperluan membantu meningkatkan lagi keselesaan ketika tidur.

Sebagai contoh pilihan tilam spring poket Valevag memberi sokongan yang diperlukan untuk lena

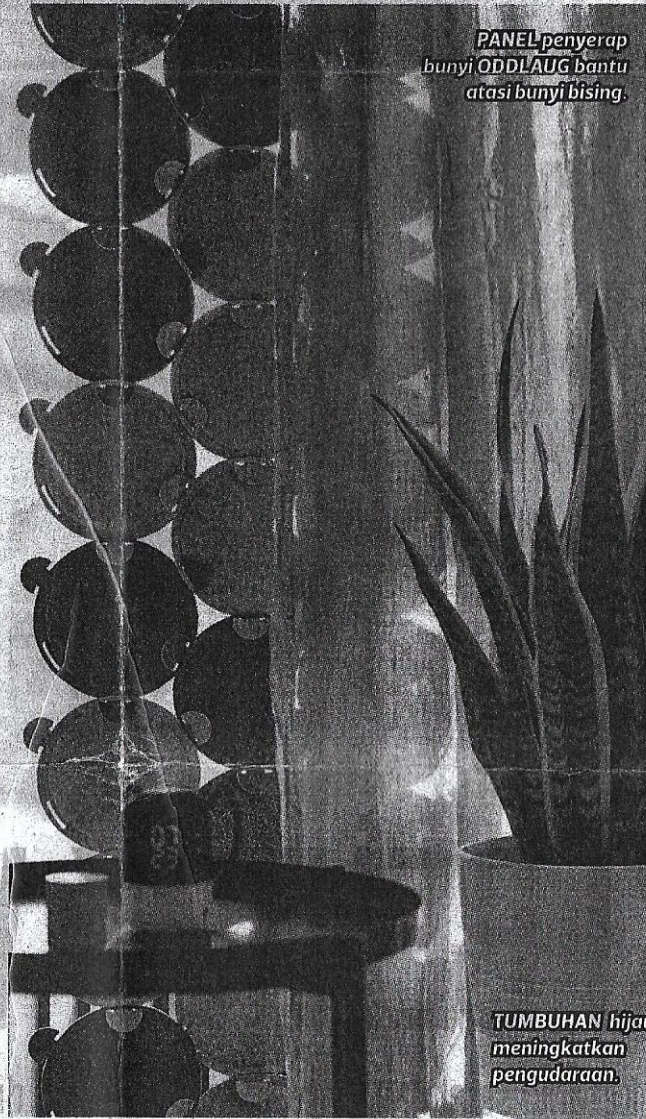
sepanjang malam.

2. Kekalkan suhu yang selesa

Faktor yang wajar diberi perhatian ialah suhu bilik tidur. Elemen ini perlu diteliti sewajarnya kerana dapat membantu mengenal pasti faktor yang mengganggu tidur.

Saranan ketika melaras penyaman udara atau kipas pada suhu yang sesuai, pastikan duvet atau selimut yang membaluti adalah pilihan yang selesa.

Kebanyakan kita tidur lebih lena dalam persekitaran yang lebih sejuk, manakala suhu optimum ialah antara 18 dan 20 darjah Celsius.



PANEL penyerap bunyi **ODDLAUG** bantu atasi bunyi bising.

TUMBUHAN hijau meningkatkan pengudaraan.

Kualiti udara yang tidak sihat di rumah mampu menjejaskan kualiti tidur. Ceriakan bilik tidur anda dengan tumbuh-tumbuhan hidup, yang bukan sahaja dapat menapis udara dalam bilik, malah berfungsi sebagai hiasan.

Pastikan bilik tidur memiliki aliran pengudaraan yang baik bagi memastikan tidur malam dapat dinikmati.

6. Suasana menenangkan

Pilihan warna dan aksesori peralatan tidur yang sesuai akan mempengaruhi kualiti tidur anda.

Menurut kajian, tidur paling baik dalam bilik berwarna biru, diikuti oleh warna seperti kuning dan hijau.

Jika ingin mengubah suai bilik tidur, boleh mencuba warna-warna ini untuk mewujudkan persekitaran yang ideal bagi membantu lelap lebih pantas.