

L:SN
#MaiUnaNoia
Non c'è un solo tipo di ragazza, ma ora esiste un profilo unico.
Segui @experienclisa



SPONSORED CONTENT
Stop. Concediti un momento di Piacere e Benessere
VF per LIPTON



MAMME E BAMBINI
Creare una famiglia felice con 10 attività da fare assieme



TECNOLOGIA
Come rompere con il nostro smartphone (senza soffrire troppo)



TECNOLOGIA
Kylie Jenner e il terzo capezzolo: è Photoshop (anzi, no)

LIFESTYLE , CASA E DESIGN

Come creare la camera da letto per sonni perfetti

9 FEB, 2018

di MARZIA NICOLINI



253



I consigli dell'esperta per rendere la camera da letto a prova di insonnia. Dalla scelta dei colori ai tessuti e materiali migliori per rilassarsi

MORE



CASA E DESIGN
La villa di Michelangelo è in vendita

Attenzione a portare in **camera da letto** (e lasciare sul comodino) il proprio **smartphone**. Il **Dipartimento della Salute della California** ha di recente pubblicato nuove informazioni riguardo al rischio di **radiazioni** emesse dai famigerati telefoni cellulari, dai quali ormai faticiamo a separarci (sì, anche di notte). In particolare, gli esperti hanno puntato il dito contro l'**abitudine di dormire con il telefonino** vicino al cuscino: le indicazioni, infatti, sono quelle di riporlo a qualche metro di distanza.

PUBBLICITÀ



CASA E DESIGN
Da Ikea c'è già aria di primavera

La verità è che per scivolare in dolci sonni e **riposare bene** e senza interruzioni, anche l'interior ha la sua parte di responsabilità. Per rendere la zona notte effettivamente riposante, infatti, occorre mettere in campo una serie di **strategie**: dalla scelta di **colori e tessuti**, all'uso di **fragranze naturali** a effetto distensivo, l'**architetto e decoratrice di interni Alice Truant** ci consiglia gli accorgimenti per una camera da letto realmente a prova di insonnia.

LEGGI ANCHE

[Una casa di velluto](#)

PUBBLICITÀ

19

Sophie Modern di Noctis

Con la sua testata dalla forma sinuosa e il rosone centrale, Sophie Modern ricorda le classiche forme dei letti in ferro battuto. Disponibile in tutti i tessuti della collezione Noctis (ad eccezione di pelle ed ecopelle) e in sei larghezze. Di Noctis



Stai guardando

Accessori e idee per una camera sleep-proof

