



5 MANIEREN
voor het verhelpen van
rugpijn na het slapen



Voel direct verschil

Slapen doen we allemaal en het liefst zo goed mogelijk. Je wordt fitter wakker, maakt betere beslissingen en vermindert pijntjes in je lijf. Maak de juiste keuzes voor de producten in je slaapkamer. Hoe? Ontdek de 5 manieren.



Tip 1

Kies het juiste matras

Misschien een inkopper als je last hebt van rugpijn na het slapen, maar kies voor het juiste matras. Dit maakt een groot verschil in je nachtrust en hoe je wakker wordt. Iedereen heeft andere slaapbehoeften en daarom is het belangrijk om een geschikt matras te vinden. Hard of zacht, dik of dun? Wij helpen je in de zoektocht naar een goed matras.

“Een goede nachtrust is een investering in jezelf.”



Tip 2

Het ideale hoofdkussen

Alexander Slapen levert hoofdkussens met een losse vulling en vormvaste kussens. Kies je voor een dons of synthetische vulling? Je hebt de mogelijkheid om de hoofdkussens precies te vormen naar een model dat jij lekker vindt liggen. Met een goed kussen ondersteun je je nek en geniet je van een betere nachtrust.

Tip 3

Kloppend interieur

Slapen in een rustgevende omgeving bepaalt voor een groot deel hoe je de nacht doorkomt en wakker wordt. Het interieur van je slaapkamer is daarom bepalend voor een goede nachtrust. Zet de kamer niet overvol met spullen en zorg voor een goede temperatuur.

Zorg voor neutrale kleuren en bijpassend meubilair.

Tip 4

Jouw slaappositie

Ben je een rug-, zij-, of buikslaper? Heb je weleens gedacht aan de invloed van je slaappositie op je nachtrust? Er bestaan matrassen die zijn afgestemd op de manier hoe je slaapt. Zo is de 'Pullman Express' door de consumentenbond als best getest voor rugslapers. Dit boxspringset bestel je eenvoudig en snel bij Alexander Slapen.



Tip 5

Kwaliteit vs. kwantiteit

In vrijwel alle situaties gaat kwaliteit boven kwantiteit: dit geldt ook voor een goede nachtrust. Niet per se het aantal uur draagt bij aan uitgerust wakker worden, maar wel de juiste producten. Staar je niet blind op 8 uur slapen en kies voor een hoge kwaliteit matras en hoofdkussens om rugpijn te verlichten en voor een frisse start van de dag.



Boek jouw gratis slaapadviesgesprek

Gratis slaapadvies voor een goede nachtrust! Bij Alexander slapen staat het team voor je klaar met tips en advies die bijdragen aan een kwalitatieve nacht met voldoende slaap.

010 - 438 41 63

