Sommerlig sengetøy: For friskere og bedre netter

Når temperaturen stiger og nettene blir lysere, er det på tide å tenke på hvordan vi kan tilpasse oss sommervarmen for å sove bedre. En enkel måte å gjøre dette på er å bytte sengetøy. Mer behagelig søvn og et friskt sommerpust til soverommet ditt.

Av Charlotte Holberg Sveinsen/ifi.no, ifi.no



Sommerens lyse farger kan med fordel finne veien inn på soverommet via sengetøyet. Tenk pastellfarger, eller mønstre inspirert av naturen, som blomster eller blader. Små detaljer kan gjøre en stor forskjell og gi rommet en oppfriskende atmosfære som drar sommeren inn der du skal sove.



BLOMSTERENG: Eller ihvertfall nesten en følelse av å ligge i et hav av blomster.

Lette materialer

Materialer som bomull og lin tåler hyppig vask, og holder seg myke og friske over tid. Dette gjør det enkelt å holde sengen ren og deilig, noe som er spesielt viktig i de varme månedene når man ofte svetter mer. Å bytte til sommerlig sengetøy er en enkel og kostnadseffektiv måte å gi soverommet et sommerlig løft og kanskje forbedres søvnkvaliteten også. Det krever ikke store endringer, men kan ha en positiv effekt på hvordan du føler deg når du våkner på morgenen.



LINNEA: Sengetøy Linnea i et lyst og fint soverom.



SIA: Her er sengetøyet Sia likesågodt redd opp utendørs. Kanskje det blir løsningen hvis det blir altfor varmt? Sengen kan jo brukes som daybed også.



SIENA: En vakkert oppredd seng er godt å legge seg i, sove i, og våkne opp i. Her er sengetøyet Siena brukt.

Mer informasjon

- Norvigroup Norsk dun: https://norskdun.no/