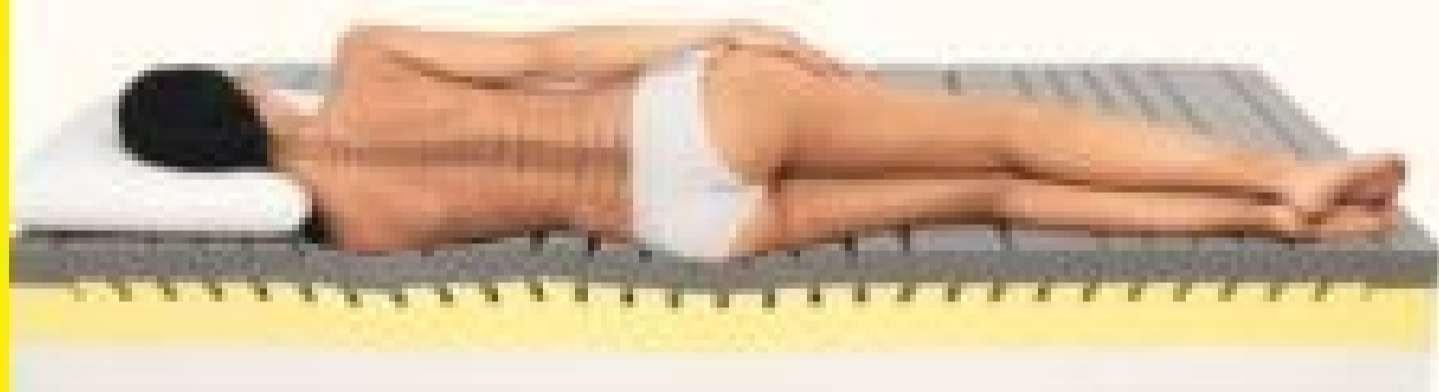




► **Radomír Šmahlík,**
spánkový poradca
Magniflex

3 tipy, **ako si vybrať** **správny matrac**

Výber nového matraca berte ako dlhodobú investíciu. Budete na ňom tráviť počas nasledujúcich minimálne 8 rokov každý deň asi 7 až 8 hodín. Telo, klby, medzistavcové platničky a celá chrbtica môžu počas spánku správne regenerovať len na matraci, ktorý vám poskytne dokonalú ortopedickú a anatomickú podporu.



1. Pri výbere nového matraca si doprajte čas. Matrac vyskúšajte, dostatočne dlho si na ňom poležte, aby ste čo najlepšie pocítili jeho účinky na svoje telo.
2. Rôzne matrace skúšajte vždy s rovnakým typom vankúša, ten totiž zaisťuje správnu polohu krčnej chrbtice.
3. V ľahu na chrbte by mala byť chrbtica prirodzene zakrivená do tvaru dvojitého písmena S a telo musí byť v rovine. Medzi matracom a telom by nemala byť v oblasti bedier medzera. V polohe na boku zasa musí byť chrbtica rovnobežne s matracom.

Skúsení spánkovi poradcovia vám pomôžu vybrať správny matrac. Ich zoznam nájdete na www.magniflex.sk