

# SLAAP JEZELF GELUKKIG

Voor wie 't nog niet wist: een goede nachtrust is van belang, om niet te zeggen van levensbelang. Verbeter je slaap en je wordt niet alleen geduldiger, maar blijft ook beter op gewicht, en leeft (!) zelfs langer. Daar bovenop: je liefdesleven tussen de lakens knapt er enorm van op. En daar word je dan weer vrolijker van en kijk, je slaapt nóg beter! Waarmee de cirkel naar meer levensgeluk rond is. Tijd om je slaapkamer een metamorfose te geven.

TEKST MELANIE PARKER-ZWANZIGER



◀ Tips voor draaikonten: kies voor losse matrassen, toppers en dekbedden. You'll thank us later... *Dekbedovertrek Scent of Nature Magical Waving Wheat*, vanaf € 79,95 / **Swiss Sense**



◀ Deze stoere kelk is modern van binnen en buiten. Z'n jasje is van gegoten beton en binnenin kan zelfs een led lichtbron. Inslaan maar. *Hanglamp Ponsoo*, € 99,- / **Lightplaza**.



◀ Kies een nachtkastje met lades om je dag rustig te beginnen. Je boek, bril en handcrème verdwijnen in een handomdraai uit zicht. Opgeruimd staat netjes. *Cube nachtkastje*, in veel verschillende kleuren, € 199,- / **Swiss Sense**

▶ Spots zijn prettig als basisverlichting in je slaapkamer, waar 't extra fijn en praktisch is om de sfeer te kunnen aanpassen. Kies daarom voor een dimmer. Letterlijk in een handomdraai verander je een leesavond in een romantisch avondje. *Spot Dialo led rond in wit of antraciet*, € 134,95 / **LichtPlaza**



▶ Een rommelige omgeving werkt door in je hoofd. Kies daarom ook voor je slaapkamer voor genoeg kastruimte. De schuifdeuren van deze kast gaan dicht, net als je ogen. Slaap lekker! *Kledingkast Sydney*, € 839,- / **Goossens Wonen & Slapen**



◀ Heb je er de ruimte voor, dan is een stoel in je slaapkamer best wel handig. Voor het slapen gaan even lekker een boek lezen, of je favoriete jasje voor morgen vast klaarleggen. Maar let op: maak er geen klerenvergaarbak van. Rommel heeft een negatieve invloed op je nachtrust. Dit stylish exemplaar van kunstleer is verkrijgbaar in cognac en in een mooie grijs tint. *Fauteuil Citta*, € 399,- / **Goossens Wonen & Slapen**

◀ Wist je dat een matras en een dekbed zo'n tien jaar meegaan en een boxspring zelfs tot twintig? Dit fraaie model past in zowel een modern en stoer als in een landelijk interieur. *Gestoffeerd ledikant Bergamo*, vanaf € 1.029,- / verkrijgbaar in verschillende kleuren en maten, **Goossens Wonen & Slapen**

