

ΤΕΥΧΟΣ 06

alter Vita

FREE PRESS ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΓΙΑ ΤΟΝ ΣΥΓΧΡΟΝΟ ΤΡΟΠΟ ΖΩΗΣ





Το υπνοδωμάτιο που σου ταιριάζει!

Ο τρόπος ξεκούρασης και ύπνου, έχει αντίκτυπο στη φυσική, σωματική και ψυχική υγεία.

Το ένα τρίτο της ζωής του ανθρώπου (κατά μέσο όρο 8 ώρες ημεροποίως) καταναλώνεται στον ύπνο!

Επομένως, πρέπει να δοθεί ιδιαίτερη σημασία στο χώρο ανάπαυσης του. Ιδιαιτέρως στο ύφος που θα επιλεχθεί, στη σωστή διαρρύθμισή αλλά και στον άριτο εξοπλισμό του.

Επέλεξε το ύφος που ταιριάζει στη δική σου προσωπικότητα από τα 3 πιο δημοφιλή στυλ:

1. Boutique hotel ή suite

Δεν χρειάζεται να ταξιδέψει κανείς μακριά για να απολαύσει τις ανέσεις ενός 5αστερού ξενοδοχείου. Μπορεί πολύ απλά

να αποδράσει στο υπνοδωμάτιό του, εάν και εφ' όσον φροντίσει να δώσει σ' αυτό κάτι από την κομψότητα που αντανακλούν αυτά.

Για να δημιουργηθεί αυτή η ατμόσφαιρα, υπάρχουν μερικά τεχνάσματα. Χρειάζεται έμφαση στα εξής:

- Ανακάτεμα «υψής» με υψηλής ποιότητας υφάσματα (λινά ή βαμβακερά).



• Χρήση πολλών μαξιλαριών (το λιγότερο τεσσάρων) σε διαφορετικά μεγέθη και σχήματα, τα οποία τοποθετούνται διαδοχικά στο κεφαλάρι.

• Μονοχρωμία για να επιτευχθεί ένα ήσυχο, εκλεπτυσμένο ύφος.

• Για να δοθεί έμφαση στο συγκεκριμένο στυλ απαραίτητο είναι η επιλογή ενός κυριαρχού χρώματος, με το οποίο θα καλυφθούν και οι τοίχοι σε πιοτέρο τόνο, κατά 20% το πολύ.

• Απαραίτητος είναι ο συνδυασμός μοτίβων και ρίγας στα υφάσματα ή τις ταπετσαρίες, παράλληλα με προσεκτικές επιλογές διακοσμητικών λεπτομερειών.

• Καθοριστικό ρόλο παίζει η εντυπωσιακό κεφαλάρι (από ψάθα, λινό, δερματίνη κ.λπ.), μια πλούσια σε παπλωματοθήκη καβάδις επίσης και ένα καλό ανατομικό στρώμα.

• Μια ουδέτερη ταπετσαρία στους τοίχους, έλαφριά μεταλλική, μπορεί να ενισχύσει την αισθηση της πολυτελείας, αν κάποιος ενδιαφέρεται....

• Το όλο σύνολο επιβάλλεται να συμπληρωθεί με ένα ταμπουρέ στα πόδια του κρεβατιού ή μια μικρή πολυθρόνα.

Το κλειδί: Η όψη του δωματίου πρέπει να είναι ουδέτερη και κομψή "a la Armani".

2. Ρομαντικό ύφος

Για τους αθεράπευτα ονειροπόλους ένα romantic style μπορεί να επιτευχθεί εφαρμόζοντας τα εξής:

• Χρωματισμούς με πρωταγωνιστή το λευκό, το ροζ, το λιλά, ή το ανοιχτό γαλάζιο. Καλό θα ήταν να αποφευχθεί η χρήση έντονων χρωμάτων, καθώς δεν ταιριάζουν με το συγκεκριμένο στυλ.

• Ταπετσαρίες με σχέδια από λουλούδια είναι σχεδόν απαραίτητες.

• Κρεβάτι με συρανό το οποίο δίνει ένα άμεσα ορατό αποτέλεσμα.

• Κουρτίνες αέρινες με υφάσματα διαφανή, τύπου γάζας ή δα-



Από την
Κυριακή Κλεόπα*



Κλεόπα Κυριακή

*Αρχιτέκτων Εσωτερικών Χώρων
Αγγελος Σικελιανος 55 Ν Ψυχικο, τηλ.: 210 7211812/6932389148
www.kdiakosmos.gr