

Jak duży materac dla singla, a jaki dla pary?

data aktualizacji: 2024.08.22 autor: ARTYKUŁ PARTNERA



Zdrowy sen zapewnia regenerację, wpływa pozytywnie na Twój nastrój, a także poprawia pamięć i koncentrację. Poza zdrowymi nawykami, jak rezygnacja z patrzenia w ekran na dwie godziny przed snem, lekka kolacja i wieczorny spacer, ważne jest także otoczenie, w którym odpoczywasz i to na czym śpisz. W tym artykule skupimy się na tym ostatnim elemencie.

Spanie na rogówce u znajomych nie jest problemem. Jednak codzienne nocowanie na kanapie lub sofie odbije się na Twoim samopoczuciu i będzie objawiać się spadkiem energii. W związku z tym warto zadbać o posłanie, do którego będziesz co wieczór wracać z przyjemnością. Dlatego dobrym rozwiązaniem jest znalezienie odpowiednio dopasowanego materaca. Co to znaczy i jak go znaleźć? Wyjaśniamy.

Materac jednoosobowy - jakie są zalecane wymiary?

Długość materaców standardowo wynosi 200 centymetrów. Najczęściej różnice pojawiają się w **szerokości posłania**. Właśnie od tego parametru zależy komfort Twojego wypoczynku.

Przeważnie materace jednoosobowe mają wymiary 80 x 200 cm lub 90 x 200 centymetrów. Teoretycznie tyle miejsca powinno wystarczyć, aby wygodnie przespać noc.

Praktycznie sytuacja wygląda tak, że niektóre osoby lubią więcej miejsca i śpiąc w pojedynkę wybierają [materace 140x200 cm](#) lub większe. Jeśli masz odpowiednio dużo miejsca w pokoju, to nic nie stoi na przeszkodzie, aby **wstawić większe łóżko**. Natomiast przy mniejszych pomieszczeniach możesz sięgnąć po mniejszą rozmiarówkę.

Pamiętaj, że szerokość materaca to jeden z parametrów. Warto także zwrócić uwagę na wypełnienie pościeli i pokrowce. Na rynku dostępne są modele dla alergików, a dzięki temu możesz w łatwy sposób poprawić komfort swojego snu.

Materac dwuosobowy - jakie są zalecane wymiary?

Przy wyborze materaca dla pary, kluczowa jest jego szerokość. Aby zapewnić wygodny sen dla dwóch osób, sprawdzi się [materac 160x200](#) centymetrów. Jeśli masz więcej miejsca w sypialni, to warto pomyśleć o większym pościeli. Na rynku dostępne są **tzw. king size**, czyli materace o wymiarach 200 x 200 centymetrów. Dzięki temu każdy z partnerów ma naprawdę dużo miejsca dla siebie.

Alternatywą dla materaca dwuosobowego jest zakup pojedynczych pościeli, które będą indywidualnie dopasowane do budowy ciała i preferencji partnerów. Dzięki temu możesz dodatkowo podnieść komfort swojego odpoczynku. Decydując się na dwie „jedyńki”, będziesz mieć do dyspozycji przynajmniej 80 centymetrów pościeli. Jeśli rama łóżka jest większa, to zmieścisz dwa szersze materace, a to oznacza więcej swobody podczas snu.

Jeżeli przez szafkę nocną masz mniejsze łóżko, to pozbadź się jej z sypialni. Zdecydowanie lepiej mieć większą przestrzeń na odpoczynek niż zrezygnować z niej, aby znaleźć miejsce na lampkę lub mieć gdzie odkładać smartfona. Zawsze możesz zainstalować lampę ścienną, a telefon zostawiać poza sypialnią. W to miejsce wybierze tradycyjny budzik, który równie skutecznie obudzi Cię ze snu.

Wybierz coś dla siebie

Wybór odpowiedniego materaca jest kluczowy dla zdrowego snu i codziennego komfortu. Dla singla zalecane są materace o szerokości od 80 do 140 cm, natomiast dla pary minimalna szerokość to 160 cm, z możliwością wyboru większych modeli dla jeszcze większej wygody. Dobrze dobrany materac, dostosowany do przestrzeni i indywidualnych potrzeb, znacząco poprawi jakość Twojego wypoczynku.

Źródło: <https://zyrardow.eglos.pl/aktualnosci/item/44026-jak-duzy-materac-dla-singla-a-jaki-dla-pary>