



HAPPY DREAMS



НОВ СЪН
НОВ ДЕН
НОВ ЖИВОТ

За ХАПИ ДРИЙМЗ

Фирмата:

- 15 години на българския пазар
- пълен цикъл на производство
- най-модерната производствена база в страната
- единствен производител в областта, сертифициран по ISO 9001:2000 и член на ISPA - Международна асоциация за спални продукти
- безспорен лидер на българския пазар в матраците от среден и висок клас

Мисията:

- Нашата мисия - да превърнем **съня** в пълноценна **почивка** и **приятно изживяване, които дават настроение, тонус и сили** за успешен ден и оптимистичен поглед към живота.
- Поетият **ангажимент** към нашите клиенти не свършва с покупката на определен продукт.

Happy Dreams носи **отговорност** за своята **продукция**. Ние **не Ви обещаваме** качество - ние Ви **го гарантираме**.

Добри съвети за добър сън

1. Видове възглавници за всяко положение на тялото

Ако спим по гръб, възглавницата трябва да бъде ниска и мека, за да даде възможност на шийните прешлени да образуват същия ъгъл с гръбначния стълб, какъвто се образува при краката. Ако спим настрани, възглавницата трябва да бъде висока и твърда, за да поддържа врата на оста на гръбначния стълб.



2. Разположение на тялото в легнало положение

Най-доброто разположение на тялото е това по гръб, подпирайки целия гръбначен стълб на възглавницата. Да се спи настрани е един междинен вариант, който позволява една добра почивка, при положение, че се прави както трябва. Във всички случаи е препоръчително често да се сменя положението на тялото по време на сън.



3. Движение при ставане от леглото

При ставане от леглото никога не трябва от легнало положение директно да се сядат. Да се става напред, за да се мине от хоризонтално в седнало положение, особено с опънати крака, е едно от най-неправилните движения, водещи до претоварване на гръбначния стълб. При ставане от леглото се обърнете на една страна и, подпирайки се на ръце, се повдигнете странично до седнало положение.



4. След ставане от леглото

След ставане от леглото останете в седнало положение поне 1 минута, за да се нормализира кръвообръщението в тялото ви.



За нас, екипа на **еко хотел МАКРЕЛОВ**, винаги е удоволствие да Ви предоставяме полезна и актуална информация и се надяваме настоящите съвети да спомогнат за вашия по-добър, здравословен и пълноценен сън. Защото:

„Тук посрещаме гости, а изпращаме приятели!®“

www.happydreams-bg.com