

6 εναλλακτικοί (και οικονομικοί τρόποι) για να διατηρήσετε το υπνοδωμάτιό σας ζεστό

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Πείτε αντί στα κρύα βράδια του χειμώνα

Ο χειμώνας μπήκε για τα καλά, και μαζί με αυτόν ήρθαν και τα κρύα! Μπορεί λοιπόν πριν 10 χρόνια, αυτό να μην μας ένοιαζε καθόλου γιατί τα καλοριφέρ **έκαιγαν μέρα και νύχτα, αλλά πλέον, τα πράγματα είναι πιο δύσκολα**, η οικονομία περνάει κρίση και όλος κόσμος προσπαθεί να ζεσταθεί με όσο το δυνατόν **λιγότερα χρήματα**. Και ποια είναι η ώρα της ημέρας που ο περισσότερος κόσμος δυσκολεύεται; Μα φυσικά η νύχτα! Δεν υπάρχει τίποτα

χειρότερο από το να θέλεις να κοιμηθείς και δυστυχώς να τουρτουρίζεις. Εμείς λοιπόν, σας έχουμε **κάποια πολύτιμα tips** τα οποία θα σας βοηθήσουν να διατηρήσετε το υπνοδωμάτιό σας ζεστό και να μη βασανίζεστε τις κρύες νύχτες του χειμώνα.

1. Χρησιμοποιήστε μία έξτρα κουβέρτα: Ακριβώς κάτω από το σεντόνι σας βάλτε μία κουβέρτα η οποία και πιο ζεστούς θα σας κρατήσει, και δεν θα σας τσιμπάει, και χρήματα θα σας εξοικονομήσει. Μιλάμε για εγγυημένα αποτελέσματα.

2. Μην υποτιμάτε τη θερμοφόρα: Θυμάστε που κάποτε οι γιαγιάδες και οι παπούδες χρησιμοποιούσαν θερμοφόρες για να ζεσταθούν; Γεμίστε τη λοιπόν με ζεστό νεράκι, βάλτε τη στα πόδια σας, ή τελοσπάντων όχι κοντά στο κεφάλι, και θα κοιμηθείτε σαν πουλάκι.

3. Κάντε ατμόσφαιρα: Και σε ποιον δεν αρέσουν τα κεριά, ιδίως στους ρομαντικούς. Ανάψτε λοιπόν λίγα κεριά πριν πάτε για ύπνο, και αμέσως το δωμάτιό σας θα αποκτήσει ζεστασιά η οποία θα σας εμπνεύσει για ατελείωτους ύπνους. Μην ξεχάσετε φυσικά να τα σβήσετε λίγο πριν κοιμηθείτε.

4. Προσέξτε τι έχετε κοντά σας: Μην ξεχνάτε ποτέ να έχετε κοντά στο κρεβάτι σας μία ρόμπα έτσι ώστε με το που βγείτε από τα σκεπάσματα να τυλιχτείτε και φυσικά να μην αισθανθείτε καθόλου κρύο.

5. Φορέστε slippers: Ξέρετε είναι οι γνωστές παντόφλες στις οποίες μπαίνει μέσα όλο το πόδι και φυσικά διατηρείται ζεστό. Μόλις λοιπόν τις βγάλετε, μπαίνετε κατευθείαν κάτω από τα σκεπάσματα κι έτσι οι πατούσες σας δεν θα προλάβουν να κρυώσουν στο ελάχιστο.

6. Πάρτε... μυρωδιά: Είμαστε σίγουροι ότι λατρεύετε τις όμορφες μυρωδιές και κυρίως μέσα στο υπνοδωμάτιό σας. Χρησιμοποιήστε λοιπόν λεβάντα και χαμομήλι, τα οποία και υπέροχη μυρωδιά θα δώσουν στο χώρο και θα διευλύνουν κατά πολύ τον ύπνο σας.

Πηγή: queen.gr