

## **Κάντε ένα απλό τεστ για να μάθετε αν πρέπει να αντικαταστήσετε το μαξιλάρι σας!**

/ [Γενικά](#)



Συχνά, αναρωτιόμαστε πόσο καιρό μπορούμε να κρατήσουμε ένα μαξιλάρι ύπνου. Μερικοί εμπειρογνώμονες προτείνουν την αντικατάστασή τους κάθε λίγα χρόνια, αλλά αντέχουν τελικά τόσο; Ένα απλό τεστ θα μας λύσει την απορία.

Αν δεν είστε σίγουροι αν το μαξιλάρι σας εξακολουθεί να κάνει τη δουλειά του, ρωτήστε τον εαυτό σας:

- Είναι ο αφρός του μαξιλαριού άμορφος ή ανώμαλος;
- Μήπως το πουπουλένιο μαξιλάρι σας πρέπει να χτυπηθεί με το χέρι για να επανέλθει στο σχήμα του;
- Αν διπλώσετε το μαξιλάρι σας στη μέση, θα επανέλθει ή θα παραμείνει διπλωμένο;

Εάν απαντήσατε ναι σε οποιοδήποτε από τα παραπάνω, ήρθε η ώρα για ένα ωραίο, νέο μαξιλάρι. Αν δεν μπορείτε να αποχωριστείτε το παλιό σας μαξιλάρι, τότε μπορείτε να το μεταμορφώσετε σε μαξιλάρι για τον καναπέ σας.

Πηγή: [neadiatrofis.gr](http://neadiatrofis.gr)