

Saiba como escolher a melhor **TRAVESSEIRO**

NÃO EXISTE O TRAVESSEIRO IDEAL, MAS SIM O TRAVESSEIRO QUE MELHOR SE ADAPTA A VOCÊ!

Portanto, essa escolha deve ser única e pessoal levando em conta três fatores, basicamente:



**POSIÇÃO EM QUE
VOCÊ DORME**



SEU BIÓTIPO



**SEU GOSTO
PESSOAL**

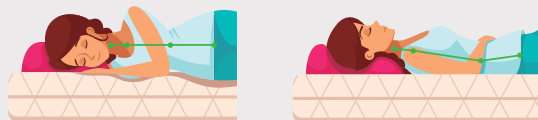
1

Identifique a posição em que você se sente mais confortável para o sono.



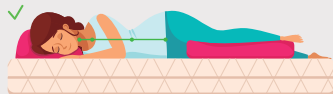
2

De acordo com especialistas, o ideal é dormir de lado ou de costas, com as pernas levemente flexionadas, variando entre as duas posições.



PARA QUEM DORME DE LADO:

Escolha um travesseiro que preencha completamente o espaço entre a cabeça e o colchão, formando um ângulo reto (90 graus) entre o ombro e o pescoço. Para manter a coluna completamente alinhada, recomenda-se deixar os joelhos semiflexionados, com outro travesseiro entre eles.



PARA QUEM DORME DE COSTAS:

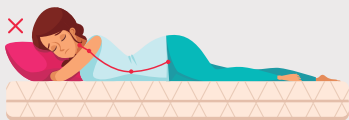
Nessa posição, o travesseiro deve ter altura suficiente para apoiar a cabeça e preencher o espaço entre a cervical e a nuca, evitando a hiperflexão do pescoço. É importante também que os joelhos estejam semiflexionados e apoiados sobre outro travesseiro, para proporcionar descanso e alinhamento para a coluna lombar.



4

PARA QUEM DORME DE BRUÇOS:

5



Esta posição não é aconselhada por médicos e especialistas, por forçar e comprometer a musculatura do pescoço e da região lombar. Mas se não for possível dormir em outra posição, utilize dois travesseiros bem baixinhos para não prejudicar tanto a coluna, sendo um para apoiar a cabeça e outro embaixo do abdômen (região da cintura).

6

Por necessidade, pessoas que dormem de lado ou possuem maior estatura optam por travesseiros mais altos. Enquanto que pessoas que dormem de barriga pra cima, ou possuem menor estatura, escolhem modelos mais baixos.



Mas como isso não é uma regra, o ideal mesmo é experimentar o travesseiro!



7



Um bom teste para tirar a dúvida é deitar-se com o travesseiro e verificar se o pescoço está alinhado.



Se estiver voltado para cima ou para baixo, prefira outro modelo.

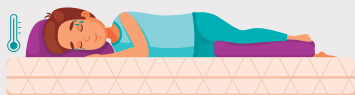
8

Quanto a espuma, é importante identificá-la como macia, média ou firme. Escolha aquela que mais lhe agrada ao toque e lembre-se: espumas macias tendem a afundar um pouco mais a cabeça, enquanto que as firmes tendem a sustentar mais.

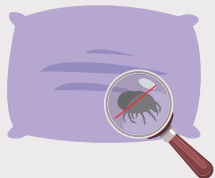


9

Se for uma pessoa que sente muito calor ou transpira muito durante a noite, é aconselhável verificar o seu conforto térmico



10



Os alérgicos também devem priorizar travesseiros com proteção antiácaro.

05ENP0556

E o mais importante: atente-se para a **QUALIDADE** do travesseiro que está adquirindo!

Sempre preocupada com o bem estar dos seus consumidores, a Duoflex oferece os melhores e mais modernos travesseiros de espumas do mercado.

CONHEÇA A NOSSA LINHA COMPLETA!