



BETERBED.NL

Dag+ nacht

INSPIRATIEMAGAZINE | NR 03

TREND
VOOR JEZELF ZORGEN

‘Goed slapen is het halve werk’



Lezen in bed
Ah toe... Nog één
verhaaltje?

Opgemaakt staat netjes
Dé checklist
om beter te slapen

Duurzaam slapen
Van duurzaam dromen
naar doen

kayori

happiness in everyday moments
日々の幸せ

Kayori staat voor een bewuste levensstijl zonder compromissen. Het heeft ons geïnspireerd om **duurzame, verantwoorde producten** te maken waar je iedere dag weer van kunt genieten. Bewustzijn is ons uitgangspunt, kwaliteit in plaats van kwantiteit.

Wij genieten van de pure producten die we maken,

met passie voor het productieproces en met oog voor detail. Geïnspireerd door de vanzelfsprekendheden om ons heen, ontwerpen we producten waarvan de eenvoudige stijl wordt verrijkt door subtiele texturen, rijke kleuren en verfijnde details. Het resultaat is een verfijnd, ontspannen en mooi ingericht huis.

Wij zorgen ervoor dat alles dat het Kayori-label draagt, wordt geproduceerd en verwerkt volgens **de strengste milieunormen**, onder veilige en **humane omstandigheden**, van de boerderij tot de fabriek en de winkel tot bij je thuis. We vertrouwen op richtlijnen zoals die zijn vastgesteld door het Fair Trade international programm en Global Organic Textile Standard (GOTS) om te garanderen dat onze producten aan deze doelen voldoen. Voor ons is het beschermen van de aarde een verplichting, geen bedrijfsmodel. Onze missie is het om bewuste consumptie aantrekkelijk en voor iedereen toegankelijk te maken.



www.kayori.nl - [@kayori.nl](https://www.instagram.com/kayori.nl)



Niets is voor altijd.

Eén ding is zeker: de afgelopen periode was er één van veel veranderingen. Veranderingen waar we simpelweg niet omheen konden. En misschien is dat maar beter ook. Want veranderingen zijn er altijd, maar niets is voor altijd.

In alweer de derde editie van ons magazine Dag + Nacht gaan we op zoek naar manieren om met al die veranderingen mee te bewegen. We willen je graag inspireren met wat we hebben geleerd van de afgelopen periode. De maatschappelijke ontwikkelingen vloeien voort in trends als 'jezelf aanpassen', 'jezelf aarden' en 'voor jezelf zorgen'. Wat is het effect daarvan op jouw dag en nacht? En hoe worden deze doorvertaald naar de slaapkamer?

Jezelf aanpassen: "Nou, dat heb ik geweten", vertelt Iris. "Met twee naar schoolgaande kids was al dat thuiswerken, lesgeven en een werk-privébalans creëren best wel eens pittig. Toch hebben we het écht gezellig gemaakt. De kids mochten hun slaapkamer opruimen en we bouwden een heuse thuisbioscoop!"

"Voor jezelf zorgen? Super herkenbaar!" zegt Nadieh. "Voor mij was het afgelopen jaar het jaar waarin ik moeder werd, zo fijn dat we de rust ervaarden. Er waren weinig sociale verplichtingen, waardoor we extra veel tijd hadden voor elkaar. Onze slaapkamer werd echt ons gezinscoonnetje."

Beter Bed vindt het belangrijk de laatste trends en innovaties in de gaten te houden, zodat jij beter slaapt. Wist je bijvoorbeeld dat je met een duurzame keuze voor ons modulaire B Bright matras of kartonnen bed 'Paper Bed' niet alleen goed voor jezelf, maar ook nog eens goed voor de wereld zorgt? En dat er diverse producten zijn die jou helpen om nóg beter te slapen?

Als je vandaag iets kleins verandert, kan dat voor morgen al een verschil van dag en nacht betekenen!

Nadieh & Iris

Brand manager & Category manager
bij Beter Bed



Slapen is nóg
belangrijker als
je gezondheid je
in de steek laat.

**Beter
Bed**

wij steunen



**prinses
máxima
centrum**
kinderoncologie

Beter Bed en het Prinses Máxima Centrum

In Nederland wordt jaarlijks bij ongeveer 600 kinderen de diagnose kanker gesteld. Op dit moment overlijdt nog steeds 1 op de 4 kinderen aan deze ziekte. Het Prinses Máxima Centrum heeft één ambitie: **ieder kind met kanker genezen, met optimale kwaliteit van leven.**

Door meer aandacht te besteden aan de slaapproblemen bij de kinderen en gezinnen van het Máxima kunnen we de kwaliteit van leven van beiden bevorderen tijdens de behandelingsperiode. Dit doen wij onder andere door alle klanten in de winkel de mogelijkheid te bieden om 2, 5 of 10 euro te doneren.

adyen

Dag+ nacht



26



07



22



28

14



- 07 Jezelf aarden**
Met beide voetjes op de grond
- 10 Doe duurzaam met dons**
Achter de schermen bij Ducky Dons
- 12 Trends in de slaapkamer**
Interview met Tina Stieger
- 14 Lief (slaap)dagboek...**
Tips om je slaap te verbeteren
- 16 Opgemaakt staat netjes**
Checklist: je bed opmaken
- 18 Voor jezelf zorgen**
Wees eens lief voor jezelf
- 22 Lezen in bed**
Lezen in bed: het ideale bedritueel
- 26 Rust en balans**
Creëer rust in je slaapkamer
- 28 Jezelf aanpassen**
Aanpassen maar
- 32 Gewoon doen dat groen**
Planten in je slaapkamer
- 35 Van duurzaam dromen naar duurzaam doen**
Slaap de wereld beter
- 36 Paper Bed**
Duurzamer wordt het niet. Slapen op karton
- 38 Beter Bed slaapcoach**
Vragen over je nachtleven? Wij zoeken het uit
- 39 #BeterBed**
Kijkje in de slaapkamer op Instagram

Ontdek de nieuwe manier van slapen.

Sleep easy, join
leazzzy
powered by **Beter Bed**

Leazzzy: het slaapabonnement van Beter Bed

- ✓ Met Leazzzy slaap je zorgeloos voor een vast bedrag per maand.
- ✓ Zó lig jij nooit meer wakker van je bed!
- ✓ Nu de eerste 6 maanden vanaf €19,95 per maand.
- ✓ Geen onverwachte kosten.

Sleep easy, join Leazzzy!



Jouw boxspring wordt thuis bezorgd en gemonteerd.



Inclusief verhuisservice.



Kapot? We zorgen voor snelle reparatie of vervanging.



Sleep eazzzy

Een gloednieuwe boxspring voor een vast bedrag per maand



Take it eazzzy

Altijd een model dat bij je past



Join Leazzzy

Met de allerbeste service voor jouw betere nachtrust

www.leazzzy.nl 020-2259448

Met beide voetjes op de grond

Jezelf aarden iets zweverigs? Welnee. Met beide voeten op de grond staat toch juist voor nuchter en realistisch? Tja, het is natuurlijk maar net hoe je het bekijkt. Wat betekent het nou precies om jezelf te aarden en hoe doe je dat eigenlijk?



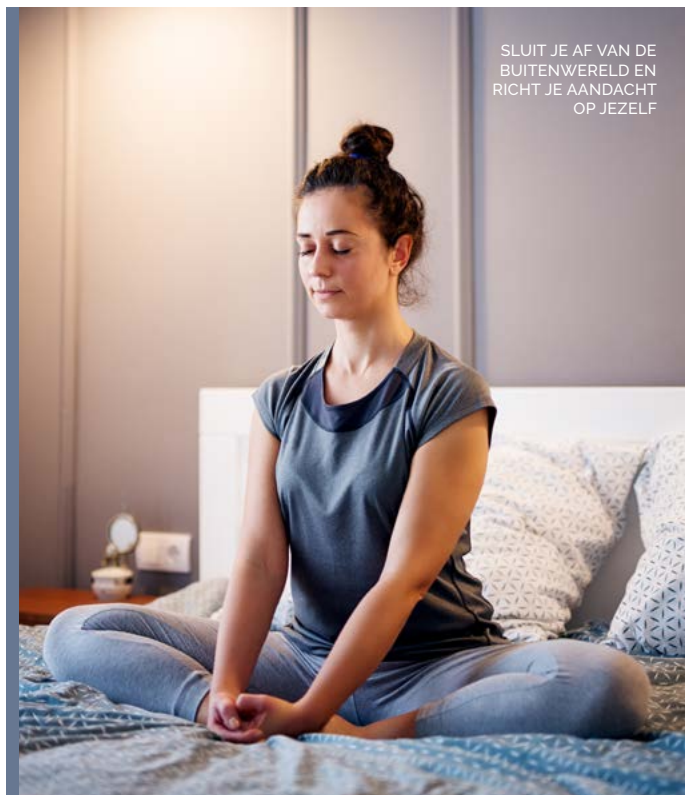
Pieker je veel? Bijvoorbeeld over het verleden en de toekomst. Of ben je continu aan het scrollen op je telefoon, waardoor je 'vlucht' in de digitale wereld, in plaats van dat je in het hier-en-nu bent? Jezelf aarden is dan een fijne manier om vol aandacht en bewust aanwezig te zijn in je lichaam en in het hier-en-nu. Ben je goed geaard dan voel je je rustig, krachtig, vitaal en zelfverzekerd. Je weet wat je wilt en kunt veel beter je grenzen aangeven.

Oké, klinkt goed. Niet meer piekeren en je kalm en sterk voelen, maar wat kun je dan allemaal doen om jezelf goed te aarden? Waar je nu misschien nog denkt dat dat heel wat voeten in de aarde heeft, valt dat echt reuze mee. Er zijn namelijk tal van mogelijkheden om op een eenvoudige wijze jezelf weer in het hier-en-nu terug te brengen. Met deze 5 tips sta jij binnen no time weer met beide voetjes op de grond.

'Kijk eens naar beneden, de wereld ligt aan je voeten'



BEWEGEN HELPT JE
MET HET LOSLATEN VAN
FYSIEKE SPANNING



SLUIT JE AF VAN DE
BUITENWERELD EN
RICHT JE AANDACHT
OP JEZELF

SPORT, DANS, BEWEEG! Bewegen helpt je om te gronden en energie te laten doorstromen. Stevig wandelen, sporten, dansen. Het trekt je aandacht meer je lichaam in. Zo ontwikkel je een sterk bewustzijn van je lichaam dat zich door deze activiteiten meer één voelt met de energie van de aarde. Vergeet zeker niet om met je blote voeten door het gras te lopen, over het strand of in het bos. Het zorgt ervoor dat je een teveel aan spanning los kunt laten uit je fysieke lichaam en dat werkt erg verfrissend!

INVESTEER IN JE NACHTRUST EN SLAAP GOED. Goed slapen helpt je om te aarden. Voldoende (nacht)rust zorgt er namelijk voor dat je beter in je vel zit. Sta je in de ochtend uitgerust en vol energie op dan voel je je beter en meer gegrond. Zit je nog half in een droom en ben je niet goed uitgerust dan zit je sneller in een onderbewuste toestand. Hierdoor zit je meer in je hoofd en minder in het hier-en-nu.

GO NATURE. In de natuur zijn is de perfecte manier om te aarden. In het bos vind je veel bomen en als er iets goed geaard is dan is het wel een boom. Ga lekker wandelen of zoek de open ruimte op van de zee en het strand. Ga eens even tegen een boom aanzitten of voel het zand en het water onder je voeten doorglijden.

SHOPPING JEZELF AARDEN

NEEM BEWUST JE BUITEN- EN BINNENWERELD WAAR. Deze oefening kun je bijna altijd en overal doen. Zelfs een paar minuten achter je laptop. Je sluit je ogen terwijl je zit en je richt je aandacht naar buiten. Wat hoor je? Wat merk je? Wat voel je? Benoem alles in je hoofd wat je aandacht vraagt. Vogels? Auto's? Richt daarna je aandacht naar je lichaam. Voel hoe je billen op de stoel zitten, je rug de rugleuning aanraakt en hoe je handen rusten op je schoot. Voel je ergens spanning? Probeer het los te laten. Voelt je lichaam warm of zijn er ook delen die koud aanvoelen?

DOE YOGA. De letterlijke betekenis van het woord yoga is verbinden. Het verbinden van het lichaam en de geest. Is dat ook niet precies wat we met het aarden meer in balans willen krijgen? Juist! Aan de yoga dus. Er zijn verschillende yoga-oefeningen die je kunnen helpen met aarden zoals de berghouding, de boomhouding, de krijger II, de kindhouding en de Janu Sirsasana. Online vind je genoeg voorbeelden om er zelf thuis mee aan de slag te gaan.

DOWN TO EARTH IN DE SLaAPKAMER. De 'jezelf aarden' trend is ook zeker in onze slaapkamers niet onopgemerkt gebleven. Hoe we dit daar vooral terugzien? In het gebruik van diepwarne kleuren zoals aardse bruine en terra tinten voor een unieke, aardse look, gecombineerd met zachte materialen zoals flanel en katoensatijn. Maar ook door steeds meer de natuur en het thema duurzaamheid in onze slaapkamer te omarmen. We zien meer natuurlijke elementen terug zoals linnen, wol en natuurlijke printen. Zo creëer je namelijk de ideale sfeer om te onthaasten en écht even terug te keren naar jezelf.



**DEKBEDOVERTREK
NORA ROZE**
VIA BETERBED.NL



**BED SKY
EIKEN**
VIA BETERBED.NL



**SIERKUSSEN VAN
GOGH CREATE**
VIA BETERBED.NL

**SIERKUSSEN
MANDARIN ROZE**
VIA BETERBED.NL



**HEDERA
'PITTSBURGH'**
INCL. HANGPOT
VIA BAKKER.COM



**DEKBEDOVERTREK
COVERED WITH FLOWERS**
VIA BETERBED.NL

ZIE VOOR PRIJS- EN PRODUCTINFORMATIE BETERBED.NL/DAG-NACHT

Doe duurzaam met dons

Achter de schermen bij Ducky Dons

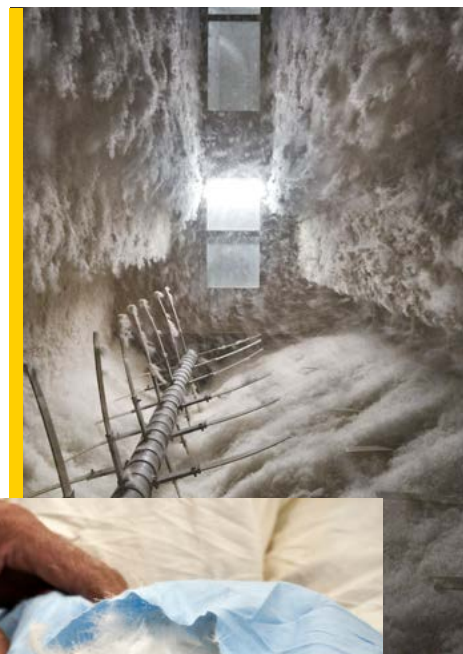


Je dekbed en hoofdkussen zijn medebepalend voor de kwaliteit van je nachtrust. Maar als het tijd is voor een nieuw dekbed, wat doe je dan met je oude? Gelukkig heeft Beter Bed steeds meer aandacht voor het recyclen van oude materialen. Dekbed- en kussenleverancier Ducky Dons neemt hierin het voortouw en is toonaangevend waar het gaat om circulariteit.

Duurzaamheid in het DNA

Al meer dan zestig jaar verwerkt dit oer-Hollandse bedrijf dons en veren in hun fabriek in Ermelo. Wat maakt dons zo'n fijn materiaal om onder te slapen? En wat kunnen we leren van Ducky Dons' passie voor duurzaamheid? We krijgen alle antwoorden van Nick van Nieuwenhuizen, die samen met zijn broer Roel, als derde generatie aan het roer staat van dit familiebedrijf.

De opa van Roel en Nick richtten het bedrijf op in de jaren vijftig, omdat hij het zonde vond dat restanten dons werden weggegooid. En daarmee was hij zijn tijd ver vooruit. "Eerlijk gezegd zag hij hierin in eerste instantie vooral een kans vanuit een ondernemersgedachte. Duurzaamheid was toen nog geen thema, maar hij legde hiermee wél de basis voor ons bedrijf. Je kunt dus wel stellen dat recyclen en duurzaamheid in ons DNA zit", vertelt Nick.



“Donsretour® is uniek: niets verdwijnt bij het afval”



Waarom zou je voor een donzen dekbed kiezen?

Nick legt uit: “Met name omdat dons comfort kent dat bijna niet te evenaren is. Behalve dat het gewoon heerlijk luxe en zacht aanvoelt, isoleert het als je het koud hebt en ventileert het als je het warm hebt. Fantastisch toch? Daarnaast is het een ontzettend duurzaam product. Het gaat lang mee, het is recyclebaar én biologisch afbreekbaar.”

Stap voor stap het verschil maken

Toen Nick zes jaar geleden in de zaak stapte, is hij eerst gaan kijken naar het verder verduurzamen van het bedrijf: “Dons is van zichzelf een duurzaam product. De productie bevat geen chemische processen. Je hebt alleen water en zeep nodig om het dons te wassen. Dus we zijn begonnen met het in kaart brengen van de herkomst van onze materialen en dit ook goed te monitoren. Daarnaast hebben we gekeken hoe we zuiniger konden omgaan met gas, water en licht.”

Van duurzaam naar circulair

“Het is mooi wat we voor elkaar hebben gekregen. En toch... duurzaam produceren is één ding, maar wat gebeurt er ná gebruik van het product? We deden zo ons best om duurzaam te worden, maar aan het eind van de levensduur werd het product alsnog verbrand. Hier moesten we dus nog wat mee. We hadden nog geen recycling-afdeling en er was ook geen vraag naar gerecyclede dekbedden. Sterker nog: in het begin had het een heel slecht imago qua hygiëne. Maar wij geloofden in deze nieuw ingeslagen weg en begonnen te experimenteren. Toen we de kwaliteit van het gerecyclede dons zagen, wisten we: dit kan écht impact hebben!”

Hoe recycle je een donzen dekbed?

“Inmiddels is ons Donsretour® een begrip (én voorbeeld) in de markt. We hebben een retoursysteem bij textiel-sorteercentra, kringloopbedrijven en bij Beter Bed. We halen de oude dekbedden op en verwijderen het dons uit de producten. Dit wordt beoordeeld op kwaliteit, want we doen geen concessies op kwaliteit. Wat niet goed is voor hergebruik, krijgt een tweede leven als meststof voor land- en tuinbouw. Het goedgekeurde dons wordt gewassen, gedroogd en gebruikt voor nieuwe dekbedden.

Het productieproces is uniek, want het is kwalitatief zo hoogstaand dat het niet onderdoet voor nieuw dons. Maar dan nog milieuvriendelijker, omdat het afkomstig is van bestaande grondstoffen die anders verbrand zouden worden! Ook het overgebleven textiel wordt hergebruikt in bouw- en isolatiemateriaal. Niets verdwijnt bij het afval en dat maakt het volledig circulair.”

En...What's next?

“We hebben nog veel meer ideeën voor nieuwe mogelijkheden tot verduurzaming in samenwerking met partijen als Beter Bed. Dus we blijven het voortouw nemen om projecten van de grond te krijgen, waardoor de wereld steeds een beetje beter wordt.”

Invloed van trends op onze slaapkamer

Slapen is de kern van ons welzijn

Beter slapen leidt tot beter leven, maar leidt beter leven ook tot beter slapen? De wereld verandert continu. Maar in welke richting? We gaan in gesprek met trendonderzoeker Tina Stieger over hoe deze ontwikkelingen en trends medebepalend zijn voor de inrichting en stijl in onze slaapkamer.



TINA STIEGER, DE VAN
ORIGINE ZWITSERSE
KWAM IN 2017 NAAR
NEDERLAND ALS
TRENDONDERZOEKER
EN STRATEGISCH
ADVISEUR.

Ontwikkelingen die de wereld én ons veranderen

"Klimaatverandering is een van de factoren die van invloed is op de veranderende wereld. Dit wordt ook steeds duidelijker merkbaar. We krijgen vaker te maken met onweer, storm, overstromingen en hittegolven. Daardoor denken we meer na over hoe we zuiniger kunnen omgaan met de aarde en de natuur krijgt een belangrijkere plek," legt Tina uit. "Een andere belangrijke ontwikkeling is de toenemende digitalisering. Deze trend heeft een nóg grotere vlucht genomen in de afgelopen anderhalf jaar, omdat we meer thuiswerken en veel dingen online plaatsvinden."

Wat zijn volgens jou de belangrijkste trends op dit moment?

"Door de coronapandemie is onze kwetsbaarheid duidelijk geworden. We vragen ons af: wat wordt het nieuwe normaal? We hebben ons razendsnel aangepast en we zijn gewend geraakt aan het leven op afstand, schudden geen handen en mochten een tijd niet knuffelen. Veel mensen zochten de natuur op en vonden daar rust. De natuur bracht hen in balans en zo kon men zichzelf (letterlijk) aarden. Dit is dan ook de eerste trend."

‘Ik maak de toekomst tastbaar en toegankelijk.’

We zagen ook dat gezondheid een nóg veel belangrijkere rol ging spelen. Even loskoppelen van alles. Weg van de stress, even bewust uitpluggen. Voor jezelf zorgen, dat is de tweede trend.

Als laatste zie ik de trend om je interieur flexibel te maken. Meubels moeten makkelijk aan te passen zijn aan de omstandigheden. Is een bed alleen een bed? Of kan het ook veranderd worden in een tafel?"

Hoe zien we deze trends terug in ons dagelijks leven?

"We hebben ons moeten aanpassen. We werken én leven thuis, terwijl ons interieur hier niet op ingericht is. Wat doet dit met ons welzijn?" vraagt Tina zich hardop af. "In elk geval zie ik duidelijk dat door materiaalkeuze, kleurgebruik en technische hulpmiddelen de natuur ook steeds meer naar binnen wordt gehaald. Slapen heeft een belangrijkere rol gekregen. Mensen beseffen zich steeds beter dat de rust vinden en jezelf aarden bijdraagt aan een betere nachtrust en dat je je hierdoor beter voelt."

"Door ontwikkelingen zoals het vele thuiswerken, maar ook doordat steeds meer mensen naar de stedelijke gebieden trekken, wordt het belangrijker om meer multifunctionele meubels te ontwikkelen. Dit stelt mensen in staat om de ruimte aan te passen aan het moment. Bijvoorbeeld door een bed te gebruiken als handige opberger of wanneer je je bed kunt ombouwen tot bank met bureau."

Hoe breng jij dit terug in jouw interieur?

"De woningnood was nog nooit zo hoog. Ik heb niet veel ruimte nodig, dus ging op zoek naar een fijne plek die ik kan aanpassen aan hoe ik het wil. En daarom ben ik nu samen met mijn partner een tiny house aan het bouwen. Wonen in een groene omgeving met de daarbij behorende mogelijkheden betekent vrijheid. De trends zoals ik ze omschrijf, zijn dus ook zéker op mijzelf van toepassing."

Nu worden wij natuurlijk nieuwsgierig: hoe gaat je slaapkamer er dan uitzien?

Lachend: "Het bed wordt hoog en we zorgen voor opbergruimte eronder. Het wordt een cosy plek die we door middel van een gordijn kunnen afsluiten van de werkruimte.



Multifunctioneel dus! Bij de keuze van het textiel richten wij ons vooral op natuurlijke materialen zoals linnen, katoen en wol in verschillende, lichte natuurtinten zoals wit of zand. Hoe het materiaal van het textiel aanvoelt vinden wij belangrijk en daarnaast moet het harmoniëren met het hout van de kamer.

Tot slot: wat betekent slapen voor jou?

"Slapen is de kern van ons welzijn. Wij geven daar eigenlijk nog te weinig aandacht aan. Als een dagelijks ritueel van ieder mens, moet slaap minder als een noodzaak en meer als een genoegen worden gezien. Persoonlijk kan ik met goede slaap mijn batterij helemaal opladen, dus daarmee kan ik gezonder leven. Zelf heb ik veel slaap nodig, waarbij een regelmatig ritme heel belangrijk is."

Lief (slaap)dagboek...

Zo slapen wij

Voor iedereen die houdt van slapen én fit wakker worden, maar vooral voor diegenen die af en toe moeite hebben om in slaap te komen of regelmatig moe wakker worden. Dit beter slapen, beter leven dagboek helpt iedereen aan een betere nachtrust.

Beter slapen is beter leven

Maar beter leven is óók beter slapen. De kwaliteit van je slaap, begint bij alles wat je overdag doet en meemaakt. Werken, kinderen, sporten, een etentje met vrienden. De dagen vliegen voorbij. Stilstaan bij je dagelijks leven maakt je meer bewust. Ons beter slapen, beter leven dagboek geeft je inzicht in de factoren die je nachtrust positief of negatief beïnvloeden. Plus veel extra tips om je slaap te verbeteren.

Krijg inzicht in je slaapkwaliteit

In het beter slapen, beter leven dagboek houd je vier weken lang je dag en nacht bij voor betere slaap. Zo krijg je inzicht in welke factoren je nachtrust positief en negatief beïnvloeden. Welke dingen gingen goed, welke dingen kunnen beter, welk cijfer geef je de dag? Door hier bewust mee bezig te zijn, krijg je inzicht in wat er allemaal bijdraagt aan je slaap en wat juist niet.



‘Je kunt beter een nachtje slapen over wat je wilt doen, dan wakker liggen over wat je gedaan hebt.’



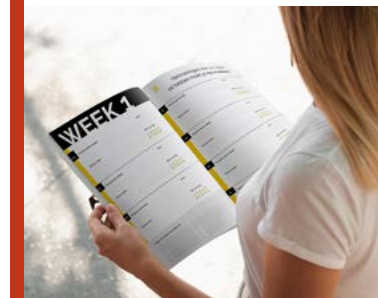
5 Slaaptips om je slaap te verbeteren:

- 1 Verminder schermgebruik voor je gaat slapen.** Blauw licht heeft invloed op onze biologische klok en kan daarmee de slaap verstoren.
- 2 Ben voor het slapengaan niet te actief.** Liever geen puzzels, intensieve sport, computergames of televisie dus. Wel een goed (niet té spannend) boek, in huis wat rommelen of kletsen met vrienden of je partner.
- 3 Maak een wandeling.** Door te wandelen komt je geest heerlijk tot rust. Het werkt stressverlagend en dit draagt bij aan een betere nachtrust.
- 4 Eet geen zware maaltijden laat op de avond.** Eet liever iets lichts als je weet dat je met een lege maag niet goed slaapt. Denk bijvoorbeeld aan een cracker met pindakaas of een handje pistachenoten. Hier zitten namelijk stofjes in die je zelfs helpen om beter in slaap te vallen.
- 5 Drink vier uur voor het slapen geen alcohol of cafeïnehoudende dranken.** Dus ook geen koffie, thee, energiedranken, icetea, cola of chocolademelk. Deze drankjes bevatten stimulerende middelen en hebben een negatieve invloed op je nachtrust.

Verbeter je slaap

Slaap je wat minder goed? Een slaapdagboek geeft je inzicht in de factoren die je nachtrust positief of negatief beïnvloeden. Ben je bijvoorbeeld druk geweest vandaag? Ervaar je veel stress of heb je laat op de avond nog gesport? Door alles op te schrijven en te koppelen aan je nachtrust, weet je beter wat er allemaal bijdraagt aan je slaap en wat juist niet.

Zelf aan de slag? Download het dagboek op: beterbed.nl/slaapdagboek



Opgemaakt staat netjes

Checklist: je bed opmaken!

Een bekende admiraal uit de Amerikaanse marine, William McRaven, werd er wereldberoemd mee: het bestseller boek "Make Your Bed". Hierin beschrijft hij dat het opmaken van je bed je leven kan veranderen. Als je elke ochtend je bed opmaakt, heb je de eerste taak van de dag volbracht. Dit zal je de rest van de dag stimuleren om ook andere taken te volbrengen.

En wist je dat onderzoek uitwijst dat je 's nachts beter slaapt als je 's morgens je bed opmaakt? Met gebruik van de juiste materialen je matras en bed óók nog eens veel gaan langer mee. Een win-win-win situatie dus. Maar *hoe* doe je het en *wat* heb je allemaal nodig? Volg onze checklist!



5

DEKBED EN DEKBEDOVERTREK

Je dekbed, die ken je. Daar lig je onder. Maar wist je ook dat deze voor tachtig procent de temperatuur in bed bepaalt? Bekijk daarom goed welk dekbed bij jou past. Ga je voor wol, dons, katoen of synthetisch? Bij het opmaken gaat je dekbed in het dekbedovertrek. Dé sfeermaker van je slaapkamer! In onze collectie vind je wel meer dan 700 dessins. Bekijk wat bij jou past qua materiaal, kleur en patroon.

2

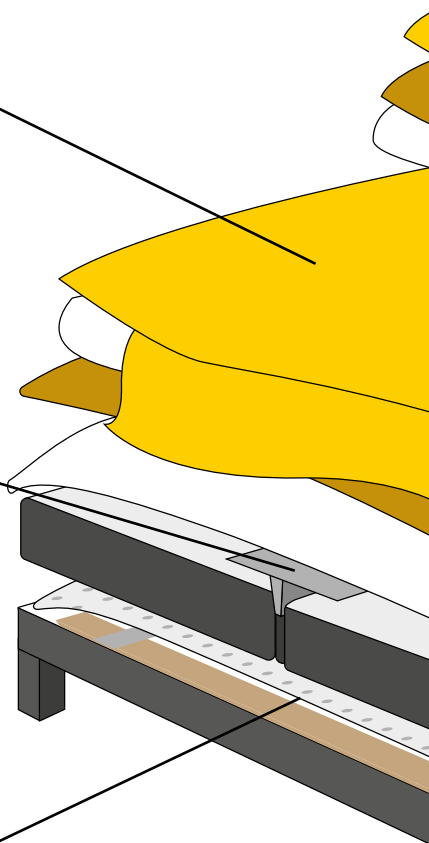
MATRASWIG

We noemen hem ook wel: "The Lovebridge". Slaap je samen op twee losse matrassen? Dan heb je vaak last van een spleet in het midden. Leg de matraswig ertussen en het matras voelt aan als één tweepersoonsmatras.

1

MATRASBESCHERMER

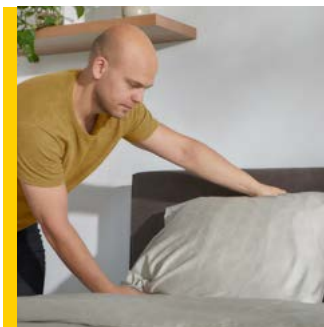
Onder het matras begin je met de matrasbeschermer. Deze zie je dus niet. De matrasbeschermer zorgt ervoor dat je matras wordt beschermd tegen uitstekende puntjes van bijvoorbeeld een spiraal- of lattenbodemp. Bovendien zorgen de kleine nopjes ervoor dat je matras niet gaat schuiven.



7 KUSSENSLOOP

Deze gaat over het kussen en de kussenmolton. Zo lig je lekker zacht én hij matcht mooi bij je dekbedovertrek.

6



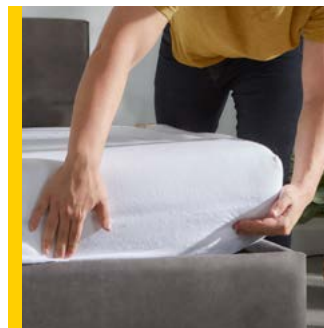
HOOFDKUSSEN

Je hoofdkussen. Nog zo'n essentieel onderdeel voor je perfecte nachtrust. Kies je kussen op basis van je favoriete slaaphouding, postuur en passend bij de hardheid van je matras. Laat je adviseren in de winkel of check de kussenwijzer op [Beterbed.nl](https://beterbed.nl). Heb je jouw kussens te pakken? Mooi, dan kan deze in de kussenmolton. Dit is dezelfde fijne hoes als de matrasmolton, maar dan voor je kussens.

4

HOESLAKEN

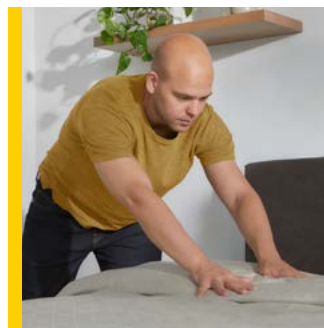
Om de molton gaat een hoeslaken. Een iets lichtere hoes, waar je op ligt. Het hoeslaken beschermt je matras tegen vuil en houdt je bed dus lekker schoon en fris! Hoeslakens zijn er in allerlei materialen, zoals katoen of satijn in alle mogelijke kleuren. Ze hebben elastiek rondom, zodat jij je matras mooi strak op kunt maken.



8

ALLES NETJES LEGGEN

Nu je alle onderdelen kent, hoef je ze alleen nog maar netjes te leggen. Je kunt het nóg gezelliger maken met sierkussens of een leuke sprei. Het oog wil ook wat natuurlijk!



3



MOLTON

Dit is de zachte onderhoes voor om je matras. Met een molton verleng je de levensduur van je matras. Geen overbodige luxe dus! Je staat er misschien niet altijd bij stil, maar gemiddeld verlies je wel tot een halve liter vocht per nacht. De molton neemt vocht op en beschermt je matras.

VOOR JEZELF ZORGEN

Wees eens lief voor jezelf!

Wat de kunst is bij veranderingen?
Meebewegen en jezelf blijven.
Dat doe je door vooral goed naar
jezelf te luisteren en voor jezelf
te zorgen. En ja, lekker slapen is
hierbij al het halve werk.



We leven in een tijd waarin onzekerheden groeien. Alles wordt onvoorspelbaarder en hierdoor voelen we ons sneller kwetsbaar. In het dagelijks leven betekent dit dat we steeds meer terugkeren naar onze basisbehoeften: veiligheid, gezondheid en bescherming.

THUIS IS WAAR JE HART IS. Waar vind je deze basisbehoeften nou beter dan thuis? Want is thuis niet de plek waar je hart écht is? Niet zo vreemd dus dat we de afgelopen periode massaal aan het klussen gingen om ons thuis nóg fijner, veiliger en gezonder te maken. Aannemers zitten op het moment propvol en grondstoffen zijn niet aan te slepen. Ook de slaapkamer bleef hierbij niet achterwege. Want als er één plek is waar je goed voor jezelf kunt zorgen dan is het de slaapkamer wel.

ZORG VOOR JEZELF, ZORG VOOR RUST. In een tijd waarin de scheidslijn tussen werk en ontspanning steeds meer vervaagt, valt het niet mee: rust vinden. Terwijl goed voor jezelf zorgen toch echt begint met het nemen van voldoende rust en het hebben van een goede nachtrust. Je voelt je hierdoor



namelijk kalmer, bent minder gespannen en meer in evenwicht. Een ontwikkeling die juist in deze tijd gelukkig door steeds meer mensen wordt erkend. Net als voeding en bewegen is rust (slapen) een van de belangrijke pijlers voor een goede gezondheid.

DE SLAAPKAMER VERANDERT MEE. Ook de manier waarop we deze rust in onze slaapkamer terugvinden is volop in ontwikkeling. Zo halen we steeds vaker de natuur in onze slaapkamer. Hoe we dit doen? Door te kiezen voor rustgevendende kleuren en vormen. Aardetinten zoals bruin, zand, terracotta, beige, taupe, maar ook zachtgroen en geel. Zachte kleuren die goed te combineren zijn. En wat dacht je van natuurlijke materialen zoals linnen, hout, wol, leer en rotan? En uiteraard haal je buiten pas écht naar binnen door planten in je slaapkamer neer te zetten. Goed voor een rustige sfeer en een frisse en schone lucht.

‘Goed voor jezelf zorgen begint met rust’



HEALTHY SLAAPKAMER. Een goede manier van zelfzorg in de slaapkamer is door te investeren in een goed bed, matras en hoofdkussens. Maar óók gezondheidsbevorderende producten spelen hierin steeds vaker een rol. Niet voor niets sloegen Beter Bed en Philips de handen ineen voor het waarmaken van een gezamenlijke ambitie. Namelijk het ontwikkelen van technologische oplossingen die de kwaliteit van slaap meetbaar maken en vergroten. Denk hierbij bijvoorbeeld aan slimme verlichting met maar liefst 50.000 tinten licht voor het creëren van het ultieme rustmoment, een wake-up light waardoor je ontspannen en energieke wakker wordt, een luchtzuiveraar die klachten zoals hooikoorts en astma vermindert of een anti-snurkband, die al vóóordat het snurken begint, een waarschuwing geeft om van slaaphouding te veranderen.

Maar weet dat goed voor jezelf zorgen in de slaapkamer natuurlijk ook prima op kleinere schaal kan. Iets waar Beter Bed en DA Drogisterij & Parfumerie precies dezelfde gedachten over hebben. Want wat dacht je van een warmteknuffel voor je kleintje gevuld met kersenpitten of een zuiverende en relaxerende roomspray voor het verbeteren van je nachtrust bijvoorbeeld? Alle zorg voor jezelf, groot en klein, is welkom. Want begint niet alle liefde, met liefde voor jezelf?

SHOPPING VOOR JEZELF ZORGEN

**SIERKUSSEN
MANDARIN BRUIN**
VIA BETERBED.NL



**WELEDA
ROOMSPRAY**
VIA DA.NL



**WARMIES WARMTE-
KNUFFEL SCHAAP**
VIA DA.NL



**DEKBEDOVERTREK
KAYORI KOTO BLAUW**
VIA BETERBED.NL



**KÅRLSSON BED
BÄDD FORMA**
VIA BETERBED.NL



**PHILIPS WAKE UP
LIGHT SMARTSLEEP**
VIA BETERBED.NL



**BLAUWVAREN
PHLEBODIUM
'BLUE STAR'**
VIA BAKKER.COM

**DEKBEDOVERTREK
TENDER BRUIN**
VIA BETERBED.NL



**PLAID KAYORI
SAGANO NATUREL**
VIA BETERBED.NL



ZIE VOOR PRIJS- EN PRODUCTINFORMATIE BETERBED.NL/DAG-NACHT

Ah toe... Nog één verhaaltje?

(Voor)lezen in bed: het ideale 'naar-bed-gaan-ritueel'

Oké dan, nog één verhaaltje en dan is het écht bedtijd. (Voor)lezen in bed is het ideale ritueel voor het slapengaan. Zelf lezen, alleen lezen of om de beurt een zin. Het is een fijne en ontspannen manier voor kids om even helemaal tot rust te komen. Wist je dat het ook nog eens heel goed is voor de woordenschat, de fantasie én het in slaap vallen? Vanavond doen we twee verhaaltjes!

Sneller in dromenland

Net zoals dat voor volwassenen goed werkt, is het (voor)lezen voor het slapengaan ook voor kids het perfecte bedritueel. Je kleine slaper raakt gewend aan een vaste structuur: verhaaltjestijd is bedtijd. Het brein koppelt het lezen aan in slaap vallen en voordat je het weet is hij of zij al naar dromenland vertrokken. En doordat ze vooraf al uitkijken naar het (voor)lezen, gaat het naar bed gaan ook veel gemakkelijker. Mooi meegenomen!

Stimuleer de taalontwikkeling

Verschillende onderzoeken wijzen het uit: door het (voor)lezen krijgt je kind een voorsprong op taalgebied. Of hij of zij nou iedere avond zelf leest of dat jij voorleest, je kind zou maar liefst een jaar voor kunnen lopen op leeftijdsgenootjes met zijn of haar taalontwikkeling. Tijdens het (voor)lezen leren kinderen nieuwe woorden, oefenen allerlei klanken en herkennen hoe een zin opgebouwd wordt.



Prikkel de fantasie

Door het (voor)lezen is je kind even in een andere wereld. Je kleintje is op het moment van (voor)lezen echt even samen met Nijntje in de dierentuin of in een magisch bos met kabouters en elfjes. De wereld van je kind wordt door het voorlezen steeds groter. De fantasie wordt geprikkeld en die fantasie neemt hij of zij mooi mee naar dromenland.

Voorlezen versterkt de band met je kind

Naast dat voorlezen gewoon heel leuk is, verbeter je tegelijkertijd ook nog eens de band met je kind. Elke dag een stukje voorlezen zorgt ervoor dat jullie samen tijd doorbrengen, waardoor jij op een structurele manier aan de relatie met je kind werkt. Klinkt goed toch?

Maak lastige onderwerpen bespreekbaar

Het voorlezen over een bepaald thema of onderwerp kan ervoor zorgen dat je kind dat ene onderwerp beter gaat begrijpen. Ook geeft het direct een mooie aanleiding om er samen over te praten op een laagdrempelige manier. Is jouw kleintje bang in het donker? Is er ruzie of praat hij of zij veel over de dood? Een verhaaltje over iemand die hetzelfde meemaakt kan dan erg prettig zijn!



Goed voorbeeld doet volgen

Als jij niet veel leest en voorleest dan zal jouw kind ook minder snel zelf een boek pakken. Lees je vaak voor dan zal dit het plezier in lezen bij jouw kind ook zeker stimuleren. Op latere leeftijd zal hij of zij vaker zelf naar een boek grijpen.

Samen een boekje lezen in bed is plezier voor twee!

Een betere reden bestaat er toch niet? Heerlijk voor het slapengaan van je kind alle tijd voor elkaar hebben. Plaatjes kijken, kletsen, knuffelen en je kleintje volop zien genieten. Fantastisch! Samen lezen betekent héél veel gezelligheid en ontspanning.

Ben jij al bekend met de prachtige verhalen en tekeningen uit de prentenboeken van illustrator en schrijver Loes Riphagen? In 2008 debuteerde Loes met haar prentenboek 'Slaapkamernachtdieren'. Na haar bekende prentenboek 'Coco kan het!', dat bekroond werd tot prentenboek van het jaar 2021, verscheen onlangs het volgende prentenboek voor iedereen die verliefd is geworden op haar stijl: 'Kom mee Kees'. En verliefd dat werden wij. Daarom besloten wij samen met Loes om kinderkamers nóg mooier te maken. Binnenkort verschijnen de prachtige illustraties op een limited collectie kinderdekbedovertrekken.

Vanaf 6 oktober 2021.
Wees er snel bij! OP-OP



Lezen in bed

Een goeie zet!

Nog even scrollen door je social feed, het laatste nieuws checken en nog snel reageren op dat ene appje. Door de komst van tablets en smartphones pakken we er in bed steeds minder vaak een goed boek bij. Gemiste kans! Want lezen voor het slapen is goed. Het is leuk, leerzaam en helpt ook nog eens bij slaapproblemen, in tegenstelling tot je smartphone. Leg je boek maar vast klaar. Na het lezen van dit artikel wil je hier namelijk vanavond al in beginnen.



‘Nog één
bladZZZZZ...’

Val sneller en gemakkelijker in slaap

Je kent ze misschien wel van (je) kinderen: slaaprituelen. Een slaapritueel is een vaste routine voor het slapengaan. Vanaf het moment dat wordt verteld dat ze naar bed gaan, volgen ze iedere avond dezelfde handelingen. Pyjama aan, tandenpoetsen, een verhaaltje (of twee), nog een slaapliedje en met een beetje geluk vallen ze heerlijk in slaap. Waarom zouden we hier eigenlijk mee stoppen zodra we ouder zijn? Door iedere avond voor het slapen te lezen, koppelt je brein ‘het lezen van een boek’ aan in slaap vallen. Zo beland jij dus sneller en gemakkelijker in dromenland.

Slaap dieper

Iedere dag ontvangen we ontelbaar veel prikkels. We werken, houden een gezin draaiende, worden continu achtervolgd door binnenkomende appjes en mailtjes én tussen dit alles door proberen we ook nog ons sociale leven te onderhouden. Door al deze drukte en stress slapen we helaas vaak minder goed. Dit komt doordat we ons volle brein onbewust

meenemen naar bed. En juist daar blijven door alle drukte gedachten rondspoken in je hoofd. Niet zo best. Liggen we niet juist in bed om tot rust te komen? Lezen is de oplossing! Door voor het slapen te lezen ontspan je namelijk en verminder je de stress in je lichaam en geest. Lees ontspannen een boek en het is veel gemakkelijker om je gedachten los te laten. En dat merk je. Je slaap zal veel dieper en kwalitatiever zijn. En jij? Jij bent veel uitgeruster en kunt er de volgende dag weer flink tegenaan!

Nóóit meer alleen

Een ander voordeel van lezen in bed is dat je je minder eenzaam voelt. Misschien ben je wel single of is je partner vaak op reis voor het werk. Door voor het slapengaan een boek te lezen, kun je dit eenzame gevoel verminderen. Je gaat namelijk vaak zo op in het verhaal, dat je je gaat identificeren met de personages uit het boek. Tip: houd het wel bij niet al te spannende verhalen en personages, want anders kan het natuurlijk wel eens tegen je gaan werken.

SHOPPING LEZEN IN BED



**DEKBEDOVERTREK
SVERRE GROEN**
VIA BETERBED.NL

JELLYCAT KNUFFEL AAP
VIA LAZYLAMA.NL



**KINDERBOEK
KOM MEE KEES**
VIA LOESRIPHAGEN.NL

**KINDERBOEK
COCO KAN HET!**
VIA LOESRIPHAGEN.NL

MR BEAN TEDDY BEAR
VIA BOL.COM



**HOOFDKUSSEN
LEKKER LUI LEZEN**
VIA BETERBED.NL



**AGLAONEMA
'SILVER BAY'**
VIA BAKKER.COM



**DEKBEDOVERTREK KEES
VAN LOES RIPHAGEN**
VIA BETERBED.NL

Tips om gemakkelijk vanuit bed te lezen:

- 1 Het 'Lekker Lui Lezen' kussen** Met dit kussen geniet je van de ideale leeshouding in bed. Dankzij de rechthoekige vorm blijft het kussen tegen de muur of het hoofdbord van je boxspring staan. Dat is nog eens comfortabel genieten in bed mét boek!
HOOFDKUSSEN LEKKER LUI LEZEN VIA BETERBED.NL
- 2 Zorg voor precies genoeg licht** Te veel licht in de slaapkamer remt de aanmaak van melatonine, waardoor je later moeilijker in slaap valt. Te weinig licht bij het lezen resulteert juist weer in samengeknepen ogen en hoofdpijn. Kies voor een lamp met wel 50.000 tinten licht uit de slimme verlichting collectie van Philips.
VERLICHTING PHILIPS HUE WELLNESS TAFELLAMP VIA BETERBED.NL
- 3 Elektrische bedbodem** Lezen is en blijft natuurlijk het meest comfortabel met steun in je rug en je beentjes omhoog. Gun je jezelf optimaal leescomfort en gemak? Ga voor een elektrisch verstelbare bodem met afstandsbediening. Kom maar op met die boeken...
LATTENBODEM BOSSFLEX 800 ELEKTRISCH VERSTELBAAR DRAADLOOS VIA BETERBED.NL



**VERLICHTING PHILIPS
HUE WELLNESS TAFELLAMP**
VIA BETERBED.NL

ZIE VOOR PRIJS- EN PRODUCTINFORMATIE BETERBED.NL/DAG-NACHT

Zo creëer je rust in je slaapkamer

Je slaapkamer is natuurlijk dé uitgesproken plek om volledig tot rust te komen. De plek waar je (hopelijk) geniet van een goede nachtrust, zodat je de dagen fris en vol energie kan starten. Niet zo gek dus dat deze plek een oase van rust moet zijn. Is jouw slaapkamer inderdaad die plek waar je heerlijk tot rust kan komen? Of zijn er hier en daar nog elementen te vinden die jouw nachtrust verstoren? Met onze handige tips creëer jij binnen no time (nóg) meer rust in je slaapkamer.

1

Gebruik zachte kleuren

Felle kleuren zijn perfect voor ruimtes waar het belangrijk is om energiek en vol motivatie te blijven, zoals sportruimtes en kantoren. Maar in je slaapkamer zijn frisse en zachte kleuren, die zorgen voor een gevoel van rust en ruimte, een beter idee. Diverse wittinten, pasteltinten, lichtgrijs of lichtbeige bijvoorbeeld. Lichtblauw en lichtgroen werken zelfs kalmerend en rustgevend voor je geest. Donkergrijs, paars en bruin zouden onrust creëren en een negatieve invloed hebben op je nachtrust. Bedenk dus goed welke kleur je op je slaapkamermuur doet!

2

Ga voor subtiele verlichting

Warm en zacht licht geven een knus en sfeervol effect. Lampen met een dimmer zijn ideaal. Je creëert hier 's avonds snel een rustgevende ambiance mee. Maak het als je gaat slapen bij voorkeur zo donker mogelijk. Wanneer het in de ochtend bij het opstaan nog donker is, zet je de lamp gewoon ietsje feller. Of ga voor slimme verlichting, waarbij de zonsopgang wordt nagebootst en jij op een natuurlijke manier kunt ontwaken.





**PARADIJSVOGELPLANT
STRELITZIA 'NICOLAI'**
VIA BAKKER.COM

3

Groene en frisse lucht

Planten zijn natuurlijk al een hele tijd niet meer weg te denken uit ons interieur. De hipste exemplaren staan te pronken in onze woonkamers. Ook in je slaapkamer zijn planten een supergoed idee! Het groen straalt rust uit. Daarbij zorgen ze ook nog eens voor een betere luchtkwaliteit en dus betere slaap. De volgende planten schijnen zelfs je nachtrust te kunnen bevorderen: Lavendel, Gardenia, Aloë Vera, Klimop en de Gouden Pothos. Het is het proberen waard toch?! Trouwens, frisse lucht is sowieso heel belangrijk, dus vergeet niet om iedere dag kort te ventileren.

4

Skip alle stressproducten

Daar bedoelen we natuurlijk vooral alle elektronica mee zoals je laptop en mobiele telefoon. Elektronica in de slaapkamer geven blauw licht af dat je wakker houdt en ervoor zorgt dat je minder snel moe wordt. Daarnaast kunnen de apparaten onbewust al voor stress zorgen omdat je ze associeert met iets 'moeten'. Weg ermee! Tijd voor rust. Kun je écht niet zonder? Zorg er dan minstens voor dat ze in de slaapstand staan.



Ruim je spullen netjes op

Je slaapkamer is vaak de ideale verzamelplek voor losse, rondslingerende spullen. Een stoel, stapeltje kleding, boeken, tijdschriften op je nachtkastje, schoenen op de grond... Dit rommelige geheel zorgt ervoor dat je vaak niet écht kunt ontspannen. Opruimen dus! Probeer alles wat je opbergt zoveel mogelijk achter gesloten deuren te leggen. Geen kledingrek of een open kast dus, want dit oogt al snel heel rommelig en geeft jou onrust.

5

Ken je onze opbergboxspring Florence al? Of onze collectie Butiken bedden? Dit zijn de perfecte slaapsystemen om meer rust in je slaapkamer te creëren. Zo heeft opbergbox Florence flink wat opbergruimte slim weggewerkt in de box zelf. Hierdoor kun je netjes je winter- of zomerdekbedden en extra kussens opbergen bijvoorbeeld. Ideaal!

**MIODORMIO
OPBERGBOXSPRING
FLORENCE
KLEUR GREY**
VIA BETERBED.NL



JEZELF AANPASSEN

Aanpassen maar!

De afgelopen periode is onze flexibiliteit behoorlijk op de proef gesteld. Of je nu wilde of niet, jezelf niet aanpassen was geen optie. We verplaatsten ons letterlijk en figuurlijk steeds meer van buiten naar binnen. Jezelf aanpassen is een trend die we overal terugzien. Zelfs in de slaapkamer.



Op kantoor werken, werd thuiswerken en ook onze geliefde uitjes en ontmoetingen vonden thuis of gewoonweg niet meer plaats. Dat vroeg plotseling flink wat van ons aanpassingsvermogen. Onze flexibiliteit, privacy, de indeling van ons huis en zelfs een knuffelverbod: op verschillende gebieden pasten en passen we ons nog steeds aan. En waar de één nu meer balans in het leven ervaart, is voor de ander de balans nu juist ver te zoeken. De onzekerheid over hoe lang alles gaat duren en verlopen, maakt ons kwetsbaar. Euh... aanpassen dan maar?

AANPASSINGEN, AANPASSINGEN EN NOG EENS AANPASSINGEN.

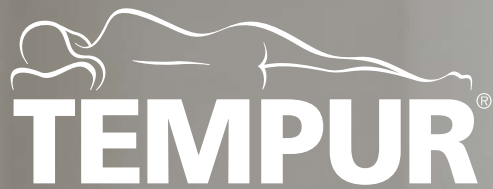
De anderhalvemetersamenleving heeft er thuis en in openbare ruimtes voor gezorgd dat diverse, noodzakelijke aanpassingen ontstonden. Zoals zogenaamde beschermingsmeubels. Overal doken ze op: plexiglas schermen. Bij de balies, tussen de werkplekken op kantoor en bij de kassa's. Ook worden meubels nu steeds meer ontworpen op basis van hun aanpassingsvermogen. Er zitten vaker wieltjes onder om het snel te verplaatsen, of ze hebben meerdere functies in één gekregen. Ruimtes worden zo efficiënter benut, waardoor de anderhalve meter gewaarborgd kan blijven.



‘Jezelf niet aanpassen is geen optie’

VAN SLAAPKAMER NAAR WERKPLEK NAAR SLAAPKAMER.

Multifunctionaliteit van ruimtes en meubels is iets wat we tegenwoordig veel zien. Ook de slaapkamer krijgt zo steeds meer functies. Maar hoe dan, want die functies vinden wel allemaal op hetzelfde aantal vierkante meters plaats? Kan gewoon. Met slimme indelingen en multifunctionele meubels. In de kledingkast is vast nog wel plek voor een bureau. Of gebruik de speciale opbergruimte met laden onder je bed voor je kleding. Dat scheelt weer een grote kast. Ook uitklapbare meubels zorgen voor een efficiëntere benutting van het oppervlakte. Bedden, bureaus of slaapbanken, het bestaat allemaal in een opvouwbaar versie. Klaar met slapen of werken? Inklappen maar!



A mattress like no other



TEMPUR® biedt ongeëvenaard comfort en langdurige ondersteuning.

TEMPUR® materiaal werkt drukverlagend. Het bevat een open celstructuur waardoor het uw lichaamsgewicht absorbeert en gelijkmatig verdeelt over de matras, wat zorgt voor maximaal comfort.

A mattress like no other



SHOPPING JEZELF AANPASSEN

**WANDKLOK
MINI FLIP**
VIA BETERBED.NL



**AGLAONEMA
'SILVER BAY'**
VIA BAKKER.COM



RUGZAK SOLSTICE PINE
VIA FITZANDHUXLEY.COM



BED BUTIKEN
VIA BETERBED.NL



**DEKBEDOVERTREK
CLEO BLAUW**
VIA BETERBED.NL



**IXXI WANDPOSTER
LESS IS MORE! STUDIO BOOT**
VIA IXXIYOURWORLD.COM



**SIERKUSSEN
NOHEA**
VIA BETERBED.NL



**INDUSTRIEL
SPIDER KRUKJE**
VIA VTWONEN.NL



**TAFELLAMP
CLASSIC**
VIA BETERBED.NL

ZIE VOOR PRIJS- EN PRODUCTINFORMATIE BETERBED.NL/DAG-NACHT

Gewoon doen, dat groen!

Planten of bloemen op je nachtkastje of op de vensterbank van je slaapkamer? Misschien niet het eerste waar je aan denkt, maar er zijn genoeg redenen om hier vandaag nog mee te beginnen.

‘Wist je dat sommige planten niet alleen zorgen voor sfeer en zuurstof, maar ook de lucht zuiveren?’



Planten tegen snurken? Tell me more!

Slaap je soms onrustig of word je 's morgens moe wakker? Een goed idee om de luchtvochtigheid in je kamer eens te checken. De verwarmingssystemen die wij tegenwoordig continu aanzetten, drogen de lucht uit waardoor jij ademhalingsmoeilijkheden kunt krijgen. Eén van de gevolgen hiervan is, jawel, snurken. Planten verhogen de vochtigheidsgraad in de ruimte, waardoor jij minder last hebt van je luchtwegen en dus minder kans om te snurken.

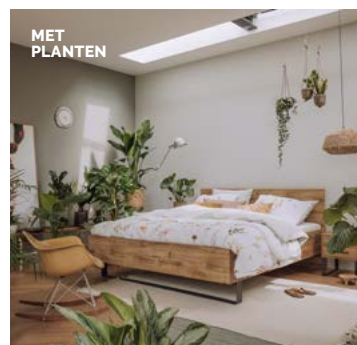
Sfeerverhogend en rustgevend? Ja!

Zo'n gezellige ficus of klimop fleurt de boel zo lekker op. Planten stralen rust uit en als dat ergens welkom is, is het wel in de slaapkamer. Naast planten zijn er nog meer handige tips om binnen no time meer rust in je slaapkamer te creëren (Check blz. 26).

Luchtzuiverende planten

Wist je dat sommige planten niet alleen zorgen voor sfeer en zuurstof, maar ook de lucht zuiveren? Dat betekent een schonere én frissere lucht in huis. Natuurlijk is en blijft goede ventilatie belangrijk voor de luchtkwaliteit in je slaapkamer, maar ook planten kunnen dus helpen.

Hoe dan? Doordat ze via hun bladeren schadelijke stoffen uit de lucht opnemen en deze afbreken. En doordat ze CO₂ omzetten in zuurstof en waterdamp de lucht in brengen, zodat de luchtvochtigheid verbetert. Ook kunnen luchtzuiverende planten vervelende geurtjes afbreken. Ze zijn dus als het ware natuurlijke luchtverfrissers. Het binnenklimaat in je huis verbetert door deze planten, waardoor je je prettiger voelt en beter kunt ontspannen.



Speciaal voor jou: 15% korting

op alle slaapkamerplanten
bij Bakker.com met code: **BETERBED15**

DEZE ACTIE LOOPT TOT EN MET 31-12-2021

[BETERBED.NL/BLOG/PLANTEN-IN-JE-SLAAPKAMER](https://beterbed.nl/blog/planten-in-je-slaapkamer)

B Smart, B Bright. De slimste keuze voor jouw nachtrust

B Bright: een compleet nieuwe lijn eigen merkmatrassen van Beter Bed waar je niet omheen kunt én wilt. De matrassen zijn namelijk niet alleen goed voor jou, maar ook voor het milieu. Ze bieden ultiem slaapcomfort, hebben een smaakvol design en zijn ontwikkeld volgens de laatste inzichten op het gebied van circulariteit. En dat is mooi. Want Beter Bed biedt zo niet alleen de beste nachtrust, maar verkleint tegelijkertijd ook de impact op ons milieu.

De slimste keuze voor jouw nachtrust

B Bright is onderdeel van een vernieuwd en geoptimaliseerd assortiment dat ervoor zorgt dat je snel en duidelijk ziet welk matras in prijs en kwaliteit het best bij jou past.

Er zijn negen verschillende soorten matrassen die zijn onderverdeeld in de series B Bright 3000, B Bright 4000 en B Bright 5000. Alle matrassen hebben een goed ventilerende kern van pocketveren, met ieder een eigen comfortlaag van comfortschuim, koudschuim, traagschuim, latex of labyrint. Met daarnaast verschillen in hoogte, aantal pocketveren per vierkante meter, afwerking en eigenschappen kies je eenvoudig voor het matras dat het best aansluit bij jouw wensen en lichaam. Zo slaap je altijd fris, comfortabel én beter.

Kies je graag duurzaam?

Alle matrassen uit de B Bright 5000 serie hebben een duurzame, innovatieve en modulaire opbouw. De labyrint toplaat van

honderd procent polyester is daarnaast goed recyclebaar, zodat dit uiteindelijk weer als grondstof kan dienen voor de vervaardiging van nieuwe matrassen.

**“Beter slapen,
beter leven met
B Bright”**

Doordat de veren over het complete oppervlak van het matras zijn verdeeld, kan de hoeveelheid schuim aanzienlijk worden beperkt, terwijl de veerkracht over de totale breedte van het matras behouden blijft.

B smart, B Bright. Ontwikkeld volgens de laatste slaapinzichten. Altijd de slimste keuze voor jouw beste nachtrust.



Jaap Westland

Bijna een derde van onze tijd brengen we door in onze slaapkamer. Daarmee is slapen een van de belangrijkste bezigheden in ons leven. En dan gaat er natuurlijk niets boven een goede nachtrust. Maar is dat eigenlijk ook een duurzame nachtrust? Hoe verantwoord zijn de materialen die we vandaag de dag tegenkomen in de slaapkamer? Wij vroegen het Jaap Westland, programmamanager sustainability en innovatie bij Beter Bed Holding.

‘We streven er naar om zoveel mogelijk circulair te zijn.’

Van duurzaam dromen naar doen

Slaap de wereld beter

Jaap, jij bent programmamanager sustainability en innovatie. Vertel, wat doe je precies?

“Als programmamanager sustainability en innovatie vertegenwoordig ik het thema duurzaamheid. Ik adviseer ons management over de laatste ontwikkelingen op het gebied van duurzame productontwikkeling. Daarnaast onderhoud ik het contact met alle betrokkenen zoals onze leveranciers en samen met collega's werk ik aan de doelstellingen van onze duurzaamheidsstrategie. Op dit moment zijn we bijvoorbeeld druk bezig met het bepalen van onze duurzaamheidsstrategie voor 2025.”

Welke onderwerpen staan er tot aan 2025 op de agenda?

“Dan kun je vooral denken aan hoofdonderwerpen als de circulaire economie, duurzame bedrijfsvoering, energie en CO₂ uitstoot, de veiligheid en kwaliteit van onze producten en diensten en veilige arbeidsomstandigheden. Het hoofddoel is er natuurlijk op gericht om zoveel mogelijk rekening te houden met de impact van onze bedrijfsvoering op mens, milieu en maatschappij. We nemen en gaan steeds meer voor een actieve rol in de ontwikkeling van duurzame producten en verantwoorde verwijderingsmethoden.”

Kan je al duurzaam slapen met Beter Bed?

“Zeker weten! Bij Beter Bed hebben we al diverse, duurzame initiatieven in ons assortiment opgenomen. Zo hebben we boxspring Element: de eerste, volledig recyclebare boxspring op de markt. Voor deze boxspring volgt binnenkort alweer een update van de matrassen. Naar aanleiding van onze eerste ervaringen met dit product,

zijn we volop bezig met de ontwikkeling van een tweede serie innovatieve en duurzame producten. Maar ook kun je bij ons binnenkort al slapen op verschillende, circulaire en modulaire matrassen, (M line Green Motion en B Bright) of kies je voor een dekbed of hoofdkussen gemaakt van 100% gerecyclede petflessen. Met de Paper Bed collectie kies je voor unieke, duurzame slaapkamerproducten gemaakt van gerecycled karton. En met de prachtige beddengoedcollectie van Kayori kies je voor verantwoorde en duurzame bedtextielproducten zonder schadelijke stoffen.”

“O, en vergeet ook zeker de Ducky Dons Donsretour® niet, waarbij de klant zijn oude dekbed inlevert, zodat deze een tweede leven krijgt. Stuk voor stuk prachtige producten en diensten waar we ontzettend trots op zijn.”

Wat is voor Beter Bed de grootste duurzame uitdaging?

“Die zit hem vooral in de productontwikkeling, want daarmee maken we de meeste impact. We kijken echt naar nieuwe, innovatieve materialen die er nu misschien nog niet zijn, om producten op een duurzame én tegelijkertijd ook op een goede manier te produceren. 100% circulariteit, dat is onze toekomstdroom.

We streven ernaar om zoveel mogelijk circulair te zijn. Met één heel belangrijke randvoorwaarde: onze producten moeten wel gewoon goed zijn en blijven. We willen niets, maar dan ook helemaal niets inleveren aan comfort, want we willen uiteindelijk onze klant ook beter laten slapen.”

Paper Bed, 100% kartonnen slaapkamerproducten

Duurzamer wordt het niet slapen op karton

Duurzaam, comfortabel én zeer betaalbaar slapen? Met de kartonnen producten van Paper Bed, wordt deze droom werkelijkheid. Paper Bed is een nieuwe, kartonnen slaapkamerlijn die Beter Bed dit jaar samen met KarTent, dé karton expert, op de markt brengt. Een innovatieve samenwerking die zeker niet als een verrassing komt. Het marktleiderschap op het gebied van slaapcomfort en het specialisme in kartonnen producten maken van Beter Bed en KarTent namelijk dé perfecte bedpartners.

Paper Bed slaapkamerlijn

Naast een bed bestaat de kartonnen slaapkamerlijn ook uit een nachtkastje, een kledingkast en diverse lampen. Met de Paper Bed producten kies je voor kartonnen producten in je slaapkamer, maar niet zomaar. Zo ligt het bed uiterst comfortabel, zijn alle producten 100% duurzaam en stevig én hebben ze een betaalbare, eerlijke prijs. Hoe dit kan? Alles is ontworpen met als doel de belasting op het milieu te minimaliseren. De producten worden daarom gemaakt van Nederlands hergebruikt karton en zijn zelf ook 100% recyclebaar. Daarnaast zorgen de luchtvrije, duurzame verpakkingen voor een uiterst efficiënte bezorging.

Jaap Westland, programmamanager sustainability en innovatie van Beter Bed: "Beter slapen is een belangrijke factor voor een gezond leven. Paper Bed zorgt niet alleen voor een onbezorgde nachtrust, maar draagt ook bij aan het verminderen van energieverbruik en CO₂-uitstoot. De Nederlandse consument krijgt een steeds groter bewustzijn voor het milieu. Zo combineren we de behoefte van een goede en kwalitatieve nachtrust met de behoefte van het verkleinen van de ecologische voetafdruk en werken we met respect voor mens en milieu".



SHOPPING DUURZAAMHEID

Timo Krenn, CFO van KarTent: "Bij KarTent zijn we constant bezig met het ontwikkelen van slimme en duurzame, kartonnen producten. Dankzij de samenwerking met slaapexpert Beter Bed kunnen wij onze duurzame slaapproducten in nog meer huishoudens krijgen, waardoor we duurzaamheid toegankelijk en betaalbaar voor iedereen maken."

Ook slapen op karton? De duurzame producten van Paper Bed zijn vanaf nu verkrijgbaar in de Beter Bed en de KarTent Webshop én in de nieuwe winkel van Beter Bed in Groningen, aan het Sontplein.

**TAFELLAMP
WOOD-LIKE**
VIA BETERBED.NL



**DEKBEDOVERTREK
COCO WIT**
VIA BETERBED.NL



**KAAT AMSTERDAM
SIERKUSSEN
PAGODE ROOD**
VIA BETERBED.NL

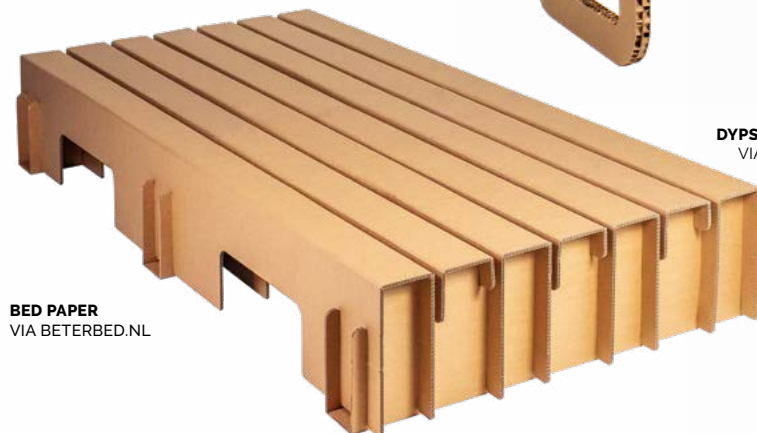


**SIERKUSSEN KAAT
ETNA OLIVE GROEN**
VIA BETERBED.NL

NACHTKAST PAPER
VIA BETERBED.NL



**TAFELLAMP PAPER
LICHTENVOORDE**
VIA BETERBED.NL



BED PAPER
VIA BETERBED.NL

**ARECA PALM
DYPHYS LUTESCENS**
VIA BAKKER.COM



ZIE VOOR PRIJS- EN PRODUCTINFORMATIE [BETERBED.NL/DAG-NACHT](https://www.beterbed.nl/dag-nacht)

Vragen over je nachtleven? **Beter Bed zoekt het voor je uit**

Hoe kan ik mij met minder slaap toch uitgerust voelen?

Voor velen een probleem: te weinig uren in een dag! Als je 's morgens moe wakker wordt, neem je je voor om deze avond écht eens vroeg te gaan slapen. Om vervolgens 's avonds toch weer in dezelfde valkuil te trappen. Dus beter kun je maar gewoon zorgen dat je meteen fit opstaat.

‘Slaap naakt en voel je aantrekke- lijker’

Heb je weinig tijd? Zorg er dan vooral voor dat je van de tijd dat je in bed ligt ook zoveel mogelijk daadwerkelijk slaapt. Dus eigenlijk moet je zorgen dat je zo snel mogelijk in slaap valt als je eenmaal in bed ligt. Een manier om je hierbij te helpen kan het bijhouden van een (slaap) dagboekje zijn. Hierdoor help jij je brein om gebeurtenissen te ordenen. Dit voorkomt piekeren én wakker liggen.

Wat is beter, naakt slapen of met een pyjama aan?

Het slapen met pyjama is niet per se beter dan slapen zonder, of andersom. De één is nu eenmaal een ontzettende koukleum en de ander heeft het snel warm. De pyjama heeft vooral de functie om je lichaam op de juiste temperatuur te houden tijdens je slaap. Tussen 3.00 en 5.00 uur 's nachts is je lichaamstemperatuur

het laagst. Heb je het te koud dan kan je wakker worden. Maar is je pyjama te warm dan geldt hetzelfde. Het is dus vooral een kwestie van je persoonlijke voorkeur of je kiest om met of zonder te slapen.

Een paar belangrijke voordelen van slapen zonder pyjama wil ik je nog wel meegeven: uit onderzoek blijkt dat je aantrekkelijker voelt als je naakt slaapt. Dit komt de intimiteit met je partner ten goede. Daarnaast is het beter voor je huid, want er is meer ventilatie. Hierdoor krijgen schimmels en bacteriën minder kans om te broeien. Enne... na het lezen van deze argumenten hoef jij geen pyjama meer te kopen, dus het is ook nog eens gunstig voor je portemonnee!

Kan ik veilig drinken uit een glas water dat al twee nachten naast mijn bed staat?

Een interessante vraag! Want dit is blijkbaar iets wat veel mensen zich afvragen. Je herkent het misschien: een glaasje water naast je bed op je nachtkastje, waar je af en toe een slokje uitneemt. Maar hoe fris is dat water na een paar dagen nog?

Om je maar meteen gerust te stellen: het kan echt geen kwaad en je wordt er niet ziek van. Na een paar dagen zijn er wel wat huidschilfers en stoffjes in gedwarreld, maar daar gaat het water niet anders van smaken. Daarnaast blijven er na elke slok wat bacteriën uit je mond en lippen op het glas achter, maar die had je toch al in je mond.

Conclusie: het kan geen kwaad. Maar als je het toch niet helemaal lekker vindt, gebruik dan het oude water om je plantjes water te geven en neem zelf gewoon een fris glaasje!

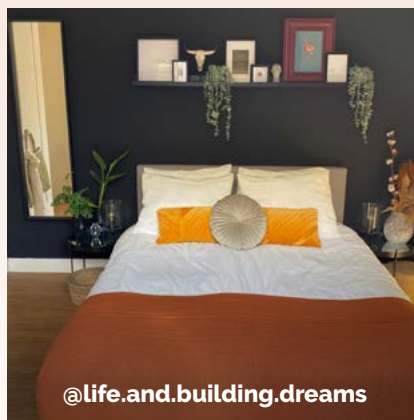


Bart Bouwmans
Al 33 jaar slaapadviseur
bij Beter Bed

#BETERBED

Instagram kijkje in de slaapkamer

Deel de mooiste en leukste foto's van je slaapkamer met ons op Instagram. Gebruik @beter_bed of #beterbed. Volg ons voor de laatste trends, stylingtips, slaaptips en alles om je slaapkamer nog leuker en fijner te maken.



VOOR MEER TRENDS & STYLING GA NAAR [INSTAGRAM.COM/BETER_BED](https://www.instagram.com/beter_bed)

Prachtige satijnen dekbeddovertrekken!

Ontdek het in de nieuwe najaarscollectie

La Foret Green,
100% katoensatijn.
Vanaf

€79,⁹⁵

BCI Better
Cotton
Initiative
www.bettercotton.org

*Bedding House is trotse partner
van het Better Cotton Initiative*

beddinghouse

De collectie is nu verkrijgbaar bij Beter Bed.