

Vseslovenska raziskava o spalnih navadah



Kazalo

	Uvod	3
1	Med 5 in 8	4
2	Televizija, tablica in telefon	5
3	Slovenci si ne želimo partnerja	6
4	Na boku ali trebuhu?	7
5	Slovensko spanje dobi oceno 5	7
6	Kaj pa slovenska ležišča?	8

Uvod

Spanje, ta čudovita aktivnost, h kateri vedno težimo in ki nam je vsem tako ljuba. Je nekaj, kar je skupnega vsem nam in prav tako izjemnega pomena za naše zdravje.

V podjetju Maremico **se zavedamo pomembnosti zdravega, kakovostnega spanca**, o njem smo že tudi veliko pisali in raziskovali. **A sedaj smo v svojih raziskavah stopili še korak dlje!**

To, da prisluhnemo svojim strankam je ena naših največjih prioritet. Prav zato imamo veliko izkušenj s spalnimi navadami Slovencev. A ker le obiski v salonu niso dovolj, smo hoteli stvar to temo tudi do potankosti raziskati. **Po treh mesecih anketiranja in preko 1260 odgovorih** vam **predstavljamo izsledke**, ki jih je prinesla vseslovenska raziskava o spanju in spalnih navadah!



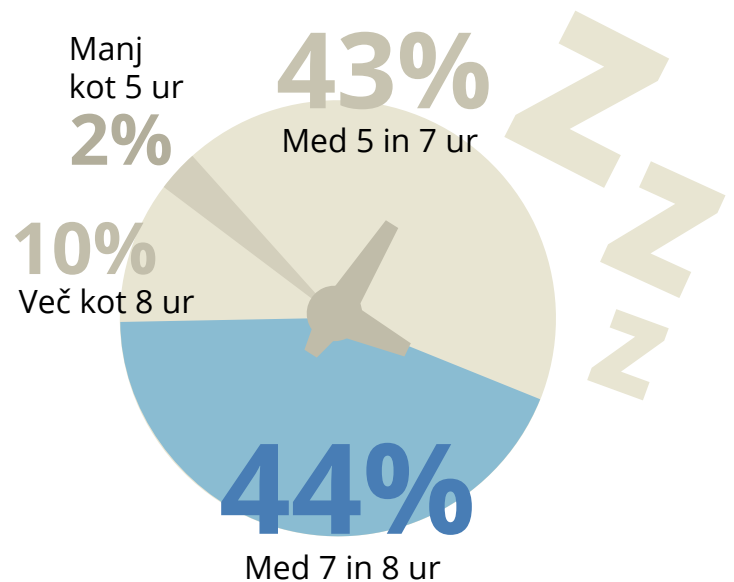
1 Med 5 in 8

Že vrabčki na vejah čivkajo, da je za kvaliteten spanec potrebnih okrog osem ur spanca. 44 odstotkov anketiranih se s tem tudi strinja in odgovarja, da **običajno spijo med 7 in 8 ur**.

A ne smemo zanemariti dejstva, da le procent manj sodelujočih v raziskavi **običajno spi med 5 in 7 ur na noč**. Pomanjkanje spanca v telesu zviša tveganje za nastanek resnih bolezni, kot so diabetes, srčna obolenja, debelost.

Če količino spanca iz npr. 6 povišamo na 8 ur, bomo s tem ogromno pripomogli k našemu kreativnemu razmišljanju in okrepili spominske funkcije, predvsem dolgoročni spomin.

Koliko ur običajno spite?



2 Televizija, tablica in telefon

To so trije T-ji, ki zaznamujejo naš čas pred spanjem.

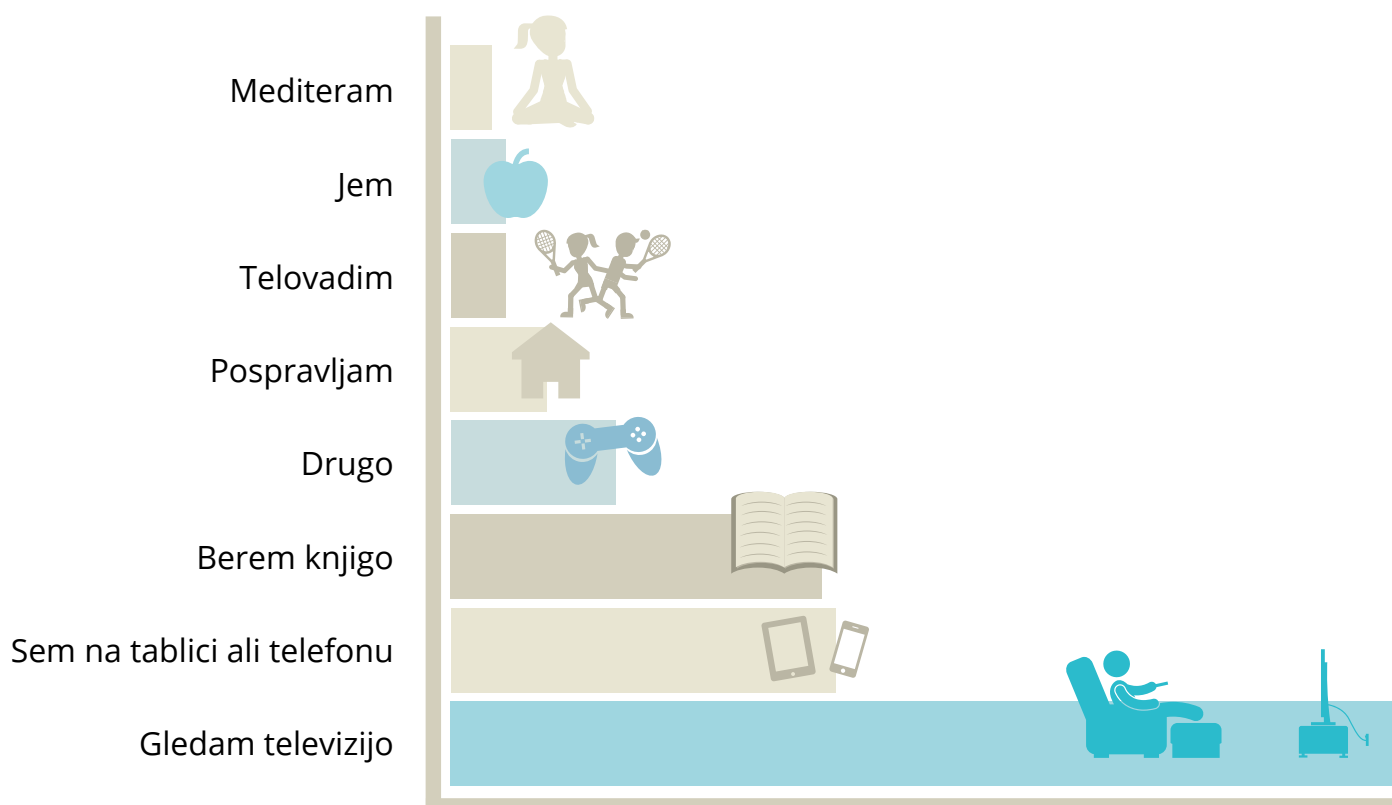
Preden se odpravimo spat, **Slovenci v 69% napenjamo svoje oči po dolgem dnevu in gledamo v televizijskem ekrane**, medtem ko nekateri pred spanjem še preverjajo stvari na svoji tablici ali telefonu.

Ni potrebno poudarjati, da s tem, ko brskamo po svojih pametnih telefonih pred spanjem, pravzaprav delamo sami sebi veliko škodo.

Tudi **stara dobra navada branja knjige pred spanjem** še ni izumrla – prav toliko, kolikor jih bulji v telefone pred spanjem, jih tišči svoje nosove v romane, novele, poezije in se predajajo domišljjskemu svetu.



Kaj običajno delate pred spanjem?



3 Slovenci si ne želimo partnerja

Mogoče bi za koga bil zelo presenetljiv podatek ta, da je **več kot 800 ljudi v raziskavi odgovorilo, da raje zaspijo sami, v miru in na svoji strani postelje, kot pa v objemu svoje najdražje osebe.** A roko na srce, ko se stiskamo, hitro postane vroče, to pa nam nikakor ne pomaga na poti do prijetnega sna.

Da smo redoljubni, pa priča podatek, da je **58% sodelujočih odgovorilo, da postiljajo svojo posteljo zjutraj**, medtem ko je 25% takih, ki je sploh ne postila, 17% pa tistih, ki jo posteljejo, ko pridejo iz službe.

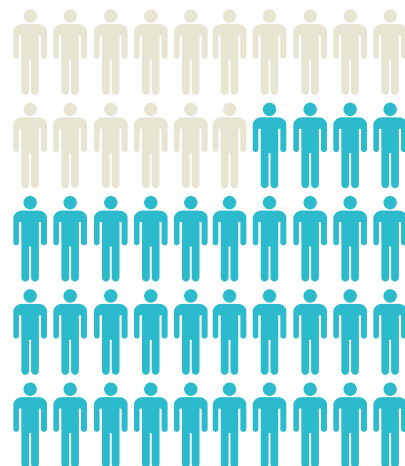
Kako radi zaspite?



V objemu svoje najdražje osebe



Sam v miru na svoji strani postelje



Kdaj postiljate posteljo?

58%

Zjutraj



25%

Je ne postiljam

17%

Ko pridem iz službe



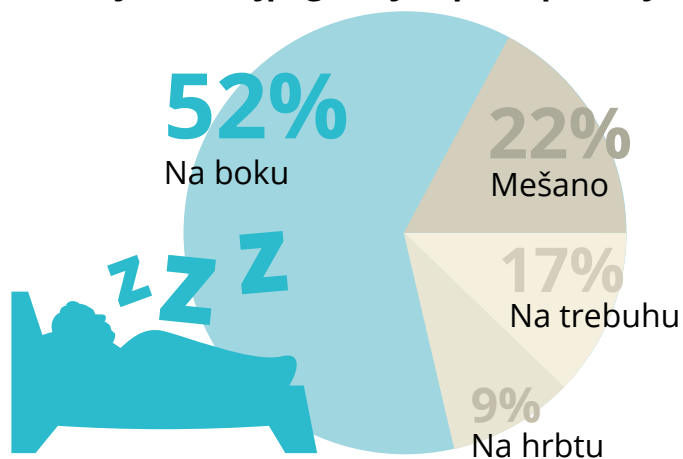
4 Na boku ali trebuhu?

Če ste odgovorili 'na boku', ste imeli prav! Slovenci ljubimo spanje na boku, več kot polovica anketirancev je namreč odgovorila, da je to njihov najljubši spalni položaj.

Prednjači tudi pred ostalima dvema, to sta 'na trebuhu' (17%) in 'na hrbtu' (9%). Kar nekaj pa nas je seveda tudi takih, ki položaje ponoči menjamo.

A kaj, ko bi imeli tako ležišče, pri katerem bi se zvečer ulegli in se zjutraj zbudili točno v takem položaju? Sanje ali resničnost?

Kateri je vaš najpogostejši spalni položaj?

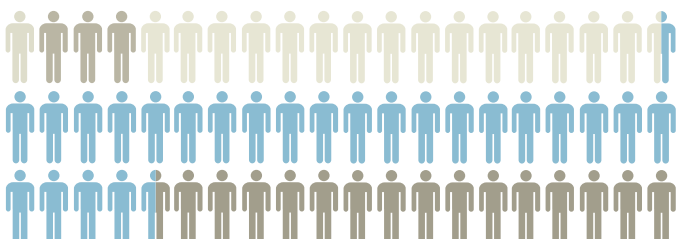


5 Slovensko spanje dobi oceno 4

V raziskavi ste Slovenci tudi ocenjevali svoje spanje. 'Prav dobro, 4' bi mu dalo 42% sodelujočih, medtem ko bi enak procent, 26% sodelujočih svoje spanje ocenilo s 3 ali 5.

Očitno smo pri tem še dokaj različnega mnenja, a vsekakor je večina odgovorov v zgornji polovici, kar je pozitiven podatek.

Kako bi ocenili svoje spanje?



6 Kaj pa slovenska ležišča?

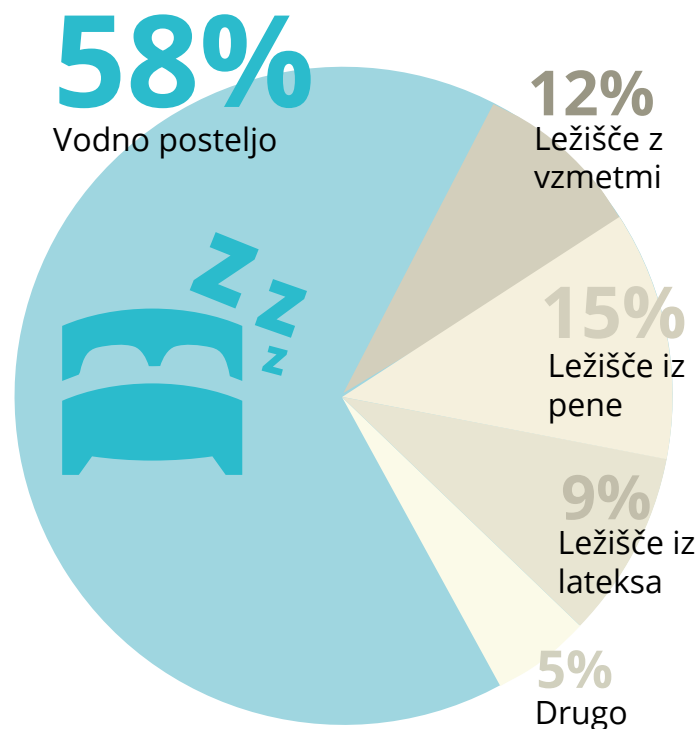
V raziskavi nas je zanimalo tudi, kako **Slovenci gledamo na svoje ležišče** – nam je to nekaj, kar pomembno pripomore k dobremu spancu ali pa je to le kos pohištva, pri katerem bolj cenimo dizajn?

Na našem tržišču lahko že nekaj let izbiramo med široko paleto ležišč iz različnih materialov. Vsako ima svoje prednosti in slabosti, a **če bi se odločali za nakup novega, bi največ Slovencev, kar 58% v tem trenutku izbralo vodno posteljo.**

Ta podatek je izjemen, saj pove, da več kot polovica od 1263 sodelujočih razmišlja o zdravju svojega spanca in si zase ter za svoje telo želi le najboljše.

Vodna postelja namreč nudi neverjetno podporo telesu in s svojimi naravnimi lastnostmi, ki jih ne more podvojiti noben drug material, naše **telu med spanjem popolnoma regenerira** in pripravi za naslednji dan.

Kakšno ležišče bi izbrali, če bi v tem trenutku kupovali novega?



Kaj zahtevamo od ležišča?

V večini primerov to, da se nam popolnoma prilagaja našemu telesu in da je **izdelano iz kakovostnih ter antialergijskih materialov**. Slednje priča o dejstvu, da so alergijska

obolenja v zadnjih letih izjemno v porastu in da nam ni več vseeno, na kakšni podlagi spimo. Zopet je potrebno omeniti vodno posteljo, ki predstavlja **okolje, v katerem se pršice ne morejo razviti!**

Kaj želite, da vam ležišče omogoča?



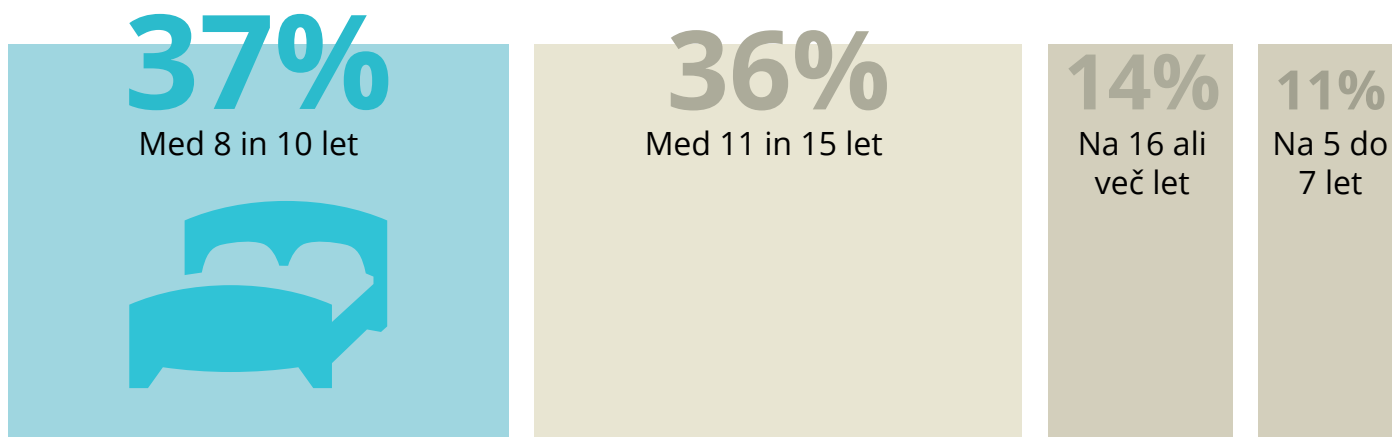
Za na konec nas je zanimalo samo še to, na koliko let pri nas menjamo ležišče. Veste odgovor?

Tukaj sta pravzaprav bila zmagovalna odgovora dva, saj se razlikujeta le za en odstotek. 37% sodelujočih ležišče menja na 8-10 let, 36% pa 11-15 let. To je kar visoka doba za ležišče, saj se čez čas zelo obrabi –

predstavljajte si kateri drug kos pohištva, v katerem bi preživel 8 ur na dan, skupno skoraj 30 let v celem življenju!

Pri izbiri ležišča je zato dobro **paziti tudi na obstojnost materialov in pa možnost nadgradnje oz. obnove ležišča po določenem času.**

Na koliko let menjate ležišče?



So vas odgovori presenetili?

Res je zanimivo videti, kako Slovenci kot narod spimo in kakšne spalne navade ubiramo. Načeloma nam gre dobro, a morali se bomo odvaditi buljenja v ekran pred spanjem, ki slabo vpliva na naš razvoj in zdravje.

Zagotovite si popolno spanje v Spalnem centru Maremico

Prepustite izbiro ležišča svojemu telesu, saj bo izbralo najboljše za vas.

Obiščite nas v Spalnem centru Maremico, kjer vas čaka naš najrazkošnejši spalni center z veliko izbiro vodnih postelj Lectus in personaliziranih ležišč Leticia. Na izbiro pa imate tudi kvalitetne vzglavnike, kakovostne rjuhe in druge dodatke za še bolj udobno spanje.

Spalni center Maremico
Šlandrova ulica 4
1231 Ljubljana Črnuče

Kontakt:
01 56 10 900
prodaja@maremico.si

Odpiralni čas:
PON-PET 8:00 - 19:00
SOB 9:00 - 13:00



Obiščite tudi našo novo spletno trgovino
in si zagotovite vse za **popolno spanje**.

www.maremico.si

