

Dale a tu habitación la importancia que merece  
• Las mil caras del plátano



El dormitorio es el lugar perfecto para las texturas y telas lujosas.

## LA VIDA ES SUEÑO

UN DESCANSO MARAVILLOSO REQUIERE UN AMBIENTE SERENO. POR JESSICA TORRES

No hay nada como una noche de plácido sueño y, si tenemos en cuenta que pasamos un tercio de nuestras vidas durmiendo, pues no cabe duda de que debemos hacer un esfuerzo para que esa experiencia sea lo más placentera posible. Martín Amado, diseñador de interiores y colaborador de *Decorando contigo* (Galavisión) te aconseja cómo transformar tu dormitorio en el

lugar de descanso que te mereces.

- El colchón debe ser tu principal inversión. "Se puede ahorrar dinero al comprar el mobiliario y la decoración de la habitación", aconseja Amado.
- La ropa de cama de alta calidad es más duradera y más agradable para dormir. "Los tejidos de algodón son la mejor opción. Evita las fibras sintéticas y acrílicas, que no absorben la humedad".

- Elige los colores de las paredes sabiamente. "Los tonos más claros hacen que el dormitorio parezca más espacioso. Además, los tonos neutros crean un fondo sereno para el resto del diseño", comenta el experto.
- El color de las paredes, los muebles y todos los accesorios se deben complementar entre sí para crear un ambiente de armonía.

## dulce hogar / CASA Y COMIDA



## BELLA DURMIENTE

TEN DULCES SUEÑOS ENVUELTA EN ROPA DE CAMA SENSUAL Y ESENCIAS RELAJANTES

1. Hechas de satén de algodón, son muy suaves y mejoran la circulación del aire. Juego de sábanas tamaño *full*, (incluye la esquinera, la de arriba y dos fundas de almohada), \$180, de Serena & Lily. [SM F11 FULL](#)
2. "La cama debe verse atractiva. Los cojines decorativos ayudan a conseguir ese *look*", dice Amado. Cojín con cuentas, \$40, de Bed Bath and Beyond. [SM F11 COJIN](#)

3. Atrévete a combinar la ropa de cama con diferentes estampados y colores. Sábana de arriba en tamaño *queen* (se vende por separado), \$50, de Wamsutta. [SM F11 QUEEN](#)
4. Controlar la luz es una necesidad para obtener un sueño reparador. Antifaz contorneado para dormir 40 Blinks Mask, \$13, de Bucky. [SM F11 ANTIFAZ](#)

5. Esta colcha ofrece un *look* de lujo a un precio asequible. Edredón azul, Chocolatina Quilt, \$80, de Casa Cristina. [SM F11 EDREDON](#)
6. Según Amado, "los aromas pueden crear el ambiente adecuado para dormir, la relajación y el romance". Fragancia para la ropa (o la piel), Scent Surround Spray, en Lino Nel Vento, \$55, de Jo Malone. Vela perfumada,

- en vainilla y mora, \$48, de Trish McEvoy. [SM F11 VELA](#)
7. Para un toque de primavera, puedes optar por detalles coquetos y llamativos. Cojín con encaje de mariposas, \$35, de Lenox. [SM F11 ENCAJE](#)
8. Comienza tu día con la luz y los sonidos de la naturaleza que se intensifican gradualmente gracias a este original despertador. Reloj despertador de luz, \$100, de Philips. [SM F11 RELOJ](#)

{ } Envía un mensaje de texto con el código que aparece junto al { } a 7-6-4-7-7 (S-N-I-P-P) y te diremos vía texto/e-mail dónde comprar estos artículos.