

# Hvilken Silvana Support hovedpude passer til dig?

Nuværende pude /ønsket hårdhed

Kropsbygning

Foretrukne sovestilling

Den foretrukne sovestilling er den, som man falder i søvn i.

Madras hårdhed

Madras hårdhed er med til at bestemme valg af hovedpude.

Bedst egnede Silvana Support pude

Eksperter er enige i, at fraråde at sove på maven.

Nuværende pude /ønsket hårdhed	Kropsbygning	Foretrukne sovestilling	Madras hårdhed	Bedst egnede Silvana Support pude
Hård/fast (f.eks. kapok og skumgummi)	Stor (>1,90m / 90kg)	På siden	Fast – hård	Larimar*
			Middel	Larimar*
			Blød	Cristal
		På ryggen	Fast – hård	Larimar*
			Middel	Cristal
			Blød	Cristal
	Middel (±1,80m / 75kg)	På siden	Fast – hård	Cristal
			Middel	Cristal
			Blød	Fluorine
		På ryggen	Fast – hård	Fluorine
			Middel	Fluorine
			Blød	Emerald
Spinkel (<1,70m / 65kg)	På siden	Fast – hård	Fluorine	
		Middel	Fluorine	
		Blød	Emerald	
	På ryggen	Fast – hård	Emerald	
		Middel	Emerald	
		Blød	Saphir	
Blød: (f.eks. syntetisk eller dun)	Stor (>1,90m / 90kg)	På siden	Fast – hård	Cristal
			Middel	Cristal
			Blød	Fluorine
		På ryggen	Fast – hård	Cristal
			Middel	Fluorine
			Blød	Fluorine
	Middel (±1,80m / 75kg)	På siden	Fast – hård	Fluorine
			Middel	Fluorine
			Blød	Emerald
		På ryggen	Fast – hård	Emerald
			Middel	Emerald
			Blød	Saphir
	Spinkel (<1,70m / 65kg)	På siden	Fast – hård	Emerald
			Middel	Emerald
			Blød	Saphir
		På ryggen	Fast – hård	Saphir
			Middel	Saphir
			Blød	Grenat



## Hårdhed indikation

Forskellene i fasthed, i Silvana Support puderne, er angivet i en tabel:

- 6 punkter = **Larimar** (ekstra fast)
- 5 punkter = **Cristal** (fast)
- 4 punkter = **Fluorine** (medium fast)
- 3 punkter = **Emerald** (medium)
- 2 punkter = **Saphir** (blød)
- 1 punkt = **Grenat** (lav og ekstra blød)

\* kan bestilles hjem i størrelsen 50x70cm