



**CROWNE PLAZA**

HOTELS & RESORTS

AN IHG HOTEL

## THAT LOVELY, SLEEPY FEELING

When there's a whole day's work waiting to be done tomorrow, you need to be able to shut out the world, relax and unwind. That's why at Crowne Plaza Hotels & Resorts, we've introduced a dedicated sleep programme called Sleep Advantage™.



## SUMPTUOUS BEDDING.

With a softer duvet, silkier sheets, soothing pillows and a generous mattress topper, a **Sleep Advantage™** bed means sweet dreams are guaranteed.

## RELAX AND BREATHE DEEPLY.

To help you recover from the day and sleep well, we've chosen an award-winning product exclusively for Crowne Plaza Hotels & Resorts from 'This Works', an award winning aromatherapy kit.ˆ

## SSHH... QUIET ZONE.

In our **Quiet Zone**, we take great care to ensure our guests enjoy an undisturbed night's sleep. From Sunday through to Thursday, there will be no room attendant, housekeeping or engineering activities carried out between 9:00pm and 10:00am unless requested by a guest. Call Reception to find out about our Quiet Zone in this hotel.

## GUARANTEED WAKE-UP CALL.

We're confident you'll sleep so well that you might need a little extra help waking you up. That's why we guarantee to call you within 5 minutes of your requested wake-up time – or your room is free.\*

Crowne Plaza Hotel & Resorts can be found at over 95 locations across Europe, the Middle East and Africa.

For full terms & conditions and more information on Sleep Advantage™, please visit: [www.crowneplaza.com/sleepadvantage](http://www.crowneplaza.com/sleepadvantage).

\*Refund of room rate and applicable taxes for the affected night's stay.

ˆDistribution of Aromatherapy kits may vary per region.



## TOP SLEEPING TIPS WITH SLEEP ADVANTAGE.

Created With Dr Chris Idzikowski,  
Former Chairman Of The British Sleep Society.

Gentle exercise aids sleep. Exercise has a beneficial effect on sleep and helps set the internal clock to sleep time. Don't over-exercise as this can be stressful and always consult your doctor.

Try and avoid eating too late. This raises the body temperature and impairs sleep. Try and eat at least 2 hours before you go to bed.

Have a hot bath or shower prior to going to bed. This helps open up the blood vessels in the hands, face and feet so that the body can release heat which aids sleep.

Use aromatherapy as part of your sleep routine. Aromatherapy can help when it becomes associated with your bedtime routine.

Focus on your breathing and deliberately slow it down. Controlling your breathing reduces the heart rate and blood pressure and helps you to relax.

Try not to work in bed. Your brain may start to associate the bed with wakefulness and not sleep. It's best to work at the hotel desk and try not to use your mobile or email just before bedtime.



**CROWNE PLAZA**

HOTELS & RESORTS

AN IHG HOTEL

## HELPOMMIN IHANAAN UNEEN

Kun tiedät, että huomenna odottaa taas rankka työpäivä ja on paljon tehtävää, sinun pitää tyhjentää mielesi ja nauttia levosta kunnolla. Siksi me Crowne Plaza -hotelleissa olemme ottaneet käyttöön oman uniohjelman nimeltään Sleep Advantage™.



## YLELLISET VUODEVAATTEET.

Silkinpehmeät vuodevaatteet 100% puuvillaa, mieluisat tyynt ja mukkean pehmeä patjanpäällinen, **Sleep Advantage™**- vuode takaa makeat unet.

## RENTOUDU JA HENGITÄ SYVÄÄN.

Auttaaksemme sinua palautumaan päivästä ja nukkumaan hyvin olemme valinneet palkitun 'This Works' -tuotesarjan yksinomaan Crowne Plaza Hotels & Resorts -hotellille. ^

## SSHH... QUIET ZONE.

Hotellimme hiljaisella vyöhykkeellä – **Quiet Zone**, huolehdimme että vieramme saavat nauttia häiriöttömästä yöunesta. Sunnuntaista torstaihin alueella ei suoriteta kerroshoitajan tai huollon toimenpiteitä kello 21.00–10.00 välisenä aikana, ellei asiakas ole sitä pyytänyt. Soita vastaanottoomme, niin kerromme lisää Quiet Zone -alueesta hotellissamme.

## TAATU HERÄTYSSOITTO.

Olemme varmoja, että nuket niin hyvin, että saatat tarvita vähän ylimääräistä apua herätettäessä. Siksi takaamme, että soitamme sinulle 5 minuutin kuluessa pyydetystä herätysajasta - tai huoneesi on ilmainen. \*

Crowne Plaza Hotel & Resorts -hotelli löytyy yli 95 sijainnista Euroopassa, Lähi-idässä ja Afrikassa.

Täydelliset käyttöehdot ja lisätietoja Sleep Advantage™ -ohjelmasta löydät osoitteessa: [www.crowneplaza.com/sleepadvantage](http://www.crowneplaza.com/sleepadvantage).

\* Hyvitys koskee huonehintaa ja veroja asianomaisesta yöstä.

^ Aromaterapiasarjan jakelu voi vaihdella alueittain.



## SUOSITUIMMAT SLEEP ADVANTAGE NUKKUMISVINKIT.

Luonut Dr Chris Idzikowski, entinen British Sleep Societyn puheenjohtaja.

Liikunta tekee hyvää unelle ja auttaa säätämään sisäisen kellon nukkumisaikaan. Vältä kuitenkin liiallista rasitusta ennen nukkumaanmenoa.

Vältä liian myöhään syömistä. Syöminen nostaa ruumiinlämpöä ja häiritsee unta. Pyri syömään viimeistään kaksi tuntia ennen nukkumaanmenoa.

Ota lämmin kylpy tai suihku ennen nukkumaanmenoa. Lämpö laajentaa käsien, kasvojen ja jalkojen verisuonia niin, että keho voi luovuttaa lämpöä tehokkaasti, mikä edistää unta.

Ota aromaterapia osaksi iltarutiiniasi. Aromaterapiasta voi olla apua ennen nukkumaanmenoa. Voit ottaa vieraillemme suunnitellun aromaterapiasetin mukaasi lähtiessäsi.

Keskity hengitykseen ja hidasta sitä. Hengityksen hidastaminen alentaa sykettä ja verenpainetta ja auttaa rentoutumaan.

Vältä työntekoa vuoteessa. Jos työskentelet vuoteessa, aivosi alkavat yhdistää vuoteen valveillaoloon nukkumisen sijasta. On parasta työskennellä pöydän ääressä ja välttää kännykän ja sähköpostin käyttöä juuri ennen nukkumaanmenoa.