

¿CÓMO COMBATIR EL JET LAG?



SÍNTOMAS



Dolor de cabeza



Cansancio



Fatiga



Cambios de humor



Dolor de estómago



¿QUÉ ES?

es un desequilibrio producido entre el reloj interno de una persona y el nuevo horario que se establece al viajar a largas distancias, a través de varias regiones horarias.

1. Toma té, esto te mantendrá activo



2. No tomes alcohol o bebidas negras antes de dormir



3. Bloquea las distracciones en la noche



4. ¡Toma el sol! Esto te ayudará a engañar a tu cerebro

