



TIPS DE VIAJE

Consejos Prácticos Equipaje

En el interior y el exterior de cada una de sus piezas de equipaje, indique claramente su nombre y apellidos, dirección de residencia permanente y dirección del destino, su número de teléfono móvil y su dirección de correo electrónico.

Consejos Prácticos En la inspección del equipaje

Presente por separado:

Los productos líquidos en una bolsa de plástico transparente cerrada

El ordenador portátil, fuera del maletín de transporte

El abrigo, la chaqueta o cazadora

Las monedas, llaves...

Consejos Prácticos Jet Lag para atenuar los efectos del desfase horario.

Antes del viaje

Adapte su ciclo de sueño, unos días antes del viaje: - Si va hacia el este: acuéstese más temprano los días que precedan al vuelo. - Si va hacia el oeste: acuéstese más tarde.

A bordo

Al despegar, ponga su reloj a la hora de la ciudad de destino. Para ayudarle a atenuar los efectos del desfase horario, los alimentos en vuelos internacionales están adaptados a los tiempos del país de destino.

Beba agua durante todo el vuelo. Evite el alcohol, las sodas, el té o el café que deshidratan el organismo e impiden dormir.

A la llegada

Para adaptarse al nuevo horario, pase tiempo fuera y evite dormir durante el día.

Haga ejercicio: camine, nade... Una actividad física moderada ayuda a evitar el estrés y la tensión física del viaje y le ayudará a dormir mejor.

Coma a las horas normales del lugar de destino.

Consejos Prácticos de Salud

Preparación física desde tres meses antes para tener resistencia al caminar durante el viaje.
Vitaminarse para evitar resfriados en cambios de clima.

Consejos Prácticos Puntualidad

Puntualidad durante el viaje; todos los servicios en Europa no pueden esperar.



*WHEREVER YOUR LEGS
MAY TAKE YOU*

¿Sabias que por cada paso que damos quemamos una caloría? ¿Y que a partir de unos treinta minutos de andar continuamente comenzamos a quemar grasas acumuladas durante mucho tiempo en nuestro cuerpo? Bueno, Quizá eso sea lo de menos. Lo más importante es que cada paso que damos es un nuevo espacio conquistado, una parte desconocida del mundo que se revela a nuestros ojos, una agradable sorpresa que nos puede estar esperando. Ya lo dijo un sabio chino "Quien camina forzado no llega tan lejos como quien camina motivado". Ahí está la idea.

Did you know that with every step we take, we burn a calorie? And that after half an hour of continuous walking we start to burn off accumulated fat? But the most important thing is that with every step we take, we conquer a next space, a new, unknown part of the world that unfolds before our eyes: a wonderful surprise waiting for us. A wise Chinaman once said; "He who walks forcedly doesn't go as far as he who walks with motivation." So you get the idea