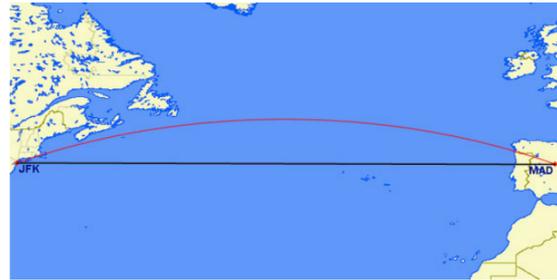


ESTRATEGIAS PARA LIDIAR CON EL JET LAG EN DEPORTISTAS?



VIAJES HACIA OCCIDENTE

HAY QUE RETRASAR FASES DE CICLOS CIRCADIANOS



¿QUÉ ESTRATEGIAS SEGUIR?



ALARGA TU EXPOSICIÓN SOLAR POR LAS TARDES
AL LLEGAR A DESTINO EVITAR EXPOSICIONES DESDE MEDIA TARDE



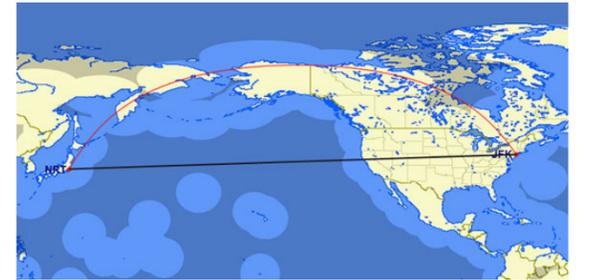
DOSIS PEQUEÑA (0,5 MG) DE MELATONINA A PRIMERA HORA DEL DÍA

MENÚS PARA AMBOS CASOS



COMIDAS LIGERAS EN VUELOS, EVITANDO TÉ, CAFÉ Y BEBIDAS ALCOHÓLICAS

INCLUYE FRUTAS Y VERDURAS PARA FACILITAR EL TRÁNSITO INTESTINAL
LOS CARBOHIDRATOS INDUCEN SOMNOLENCIA Y LAS PROTEÍNAS ALERTA



VIAJES HACIA ORIENTE

HAY QUE ADELANTAR FASES DE CICLOS CIRCADIANOS



¿QUÉ ESTRATEGIAS SEGUIR?



EVITA LA EXPOSICIÓN SOLAR POR LAS TARDES ANTES DEL VUELO
AL LLEGAR A DESTINO EVITA LA EXPOSICIÓN SOLAR HASTA MEDIODÍA



HAZ UN WRAP EN TUS GAFAS DE SOL



(3 A 10 MG) DE MELATONINA 1 A 4 HORAS ANTES DE ACOSTARSE



¡SIGUE UN PLAN 3 A
7 DÍAS ANTES DE
VIAJAR!

CREADO POR SANTIAGO SANZ

Fisiólogo del Ejercicio del Comité Paralímpico Español



Simmons E, McGrane O, and Wedmore I. Jet lag modification. *Current Sports Medicine Reports*. (2015);14 (2):123-128.