

15 MẸO NHỎ CHỐNG MỆT MỎI SAU CHUYẾN BAY DÀI

Hiện nay du lịch đã trở thành một ngành kinh tế mũi nhọn của hầu hết các quốc gia trên thế giới. Du lịch không chỉ đem lại lợi ích về kinh tế mà còn là cơ hội quảng bá truyền thống văn hoá của mỗi quốc gia. Du lịch phát triển kéo theo sự gia tăng của nhi

Hiện nay du lịch đã trở thành một ngành kinh tế mũi nhọn của hầu hết các quốc gia trên thế giới. Du lịch không chỉ đem lại lợi ích về kinh tế mà còn là cơ hội quảng bá truyền thống văn hoá của mỗi quốc gia. Du lịch phát triển kéo theo sự gia tăng của nhiều dịch vụ kèm theo như nhà hàng, khách sạn,...và giao thông đặc biệt là đường hàng không.

>>> 6 lý do “kì lạ” khiến bạn luôn cảm thấy mệt mỏi

Di chuyển bằng máy bay đem lại nhiều sự tiện lợi cho du khách, tuy nhiên có một vấn đề mà hầu hết ai cũng gặp phải là sự mệt mỏi sau những chuyến bay đường dài. Mệt mỏi kéo dài do cơ thể không kịp thích nghi với sự thay đổi múi giờ gây ra ảnh hưởng không nhỏ đến việc tận hưởng kỳ nghỉ của mỗi du khách.

Infographic dưới đây sẽ giới thiệu vài điều cơ bản cần lưu ý về triệu chứng mệt mỏi này và những mẹo nhỏ giúp hạn chế tác động của nó lên cơ thể.