



## Het Fenomeen Jetlag! Dag Bioritme!

Iedereen krijgt te maken met jetlag als je je bioritme in de war maakt door tegen de draad reizen. De een heeft er meer last van dan de ander maar of je nu wil of niet het is een gegeven feit.

De beste oplossing voor jetlag is niet vliegen maar ja dat is natuurlijk geen optie als je op een mooi avontuur wil.

Van Oost naar West geeft minder jetlag dan van West naar Oost.

Nou voor de meeste mensen want ik schijn daar, zoals met zoveel dingen, een buitenbeetje in te zijn.

Er zijn een aantal tips waar je zeker wat aan hebt om een jetlag te lijf te gaan:

1. Zoals ik al zei niet vliegen maar dat is geen optie voor de fanatieke reiziger
2. Probeer naar het westen een vlucht te boeken die laat aankomt zodat je vrij snel naar bed kunt
3. Probeer naar het oosten een vlucht te boeken in de avond zodat je een slaapje, tenminste als dat lukt, kunt doen tijdens de nachtvlucht. Bij mij helpt een klein slaaptabletje voor een paar uur slaap.
4. Zet je horloge, of je nu naar west of oost gaat meteen op de tijd van de bestemming.
5. Zorg dat je veel drinkt in het vliegtuig en dan bedoel ik natuurlijk geen alcoholische drank en koffie ☹️
6. Wees gewoon super relaxt en erger je niet aan vertraging/wachttijden, ben ik zelf niet heel erg goed in.
7. Bij thuiskomst en over het algemeen is dat 's morgens, tenzij je zelf allerlei overstappen of lange wachttijden hebt ingepland, ga lekker een uurtje of 2 naar bed maar niet langer dan 13.00u lokale tijd, zodat je het 's avonds weer wat langer kunt uithouden om weer in je normale ritme te komen.

Ik zei de gek, ben op de heenreis meestal van slag en ben altijd heel vroeg wakker en naarmate de vakantie vordert gaat het beter. Op de terugreis lukt het me veel beter en ben ik meestal na een nachtje weer in mijn gewone ritme.

Mijn lieve echtgenoot heeft de normale versie van de jetlag, heen geen probleem maar terug is hij veel langer uit zijn bioritme. Lang geleden is hij tijdens het eten bijna net zijn hoofd in zijn bord soep terecht gekomen door de slaap. 🤪

Hopelijk heb je iets aan deze tips en mocht je zelf een tip hebben dan zet ik hem er graag bij.

Met vriendelijke reisgroet en happy jetlag,

Hedy Talens

[Reizenmeer Canada](#) / [Reizenmeer Blog](#) / [Reizenmeer.com](#)