

Путешествуем самолетом: на борту с комфортом

Отправляетесь в путешествие и впереди длительный перелет? Утомительная поездка заранее вгоняет в тоску? Выдохните. Парочка простых советов поможет провести полет комфортно, избежать стресса и приземлиться отдохнувшими.

Собираемся на борт:

1. Удачное место



Итак, удачно выбранное место – залог комфортного полета. При бронировании авиабилета отдайте предпочтение креслам возле окна. Во-первых, если захотите вздремнуть, можно опереться о стену. Во-вторых, соседи не будут вас тревожить, чтобы выйти. Плюс в качестве бонуса чудесный вид.

От долгого сидения затекают ноги, начинает болеть спина. Чтобы этого избежать, подложите под поясницу подушку или свернутый свитер, укройтесь пледом. Подушку и плед попросите у бортпроводника заранее. Ноги можно поставить прямо на собственный багаж перед креслом.

2. Удобная одежда



Давно прошли те времена, когда для путешествия на самолете выбирали самые изысканные наряды. Не стоит мучиться, заталкивая себя в платье, костюм и узкие туфли. От долгого сидения на одном месте вы быстро устанете. Поэтому выбирайте более удобную одежду, которая не будет сковывать движения.

Часто во время длительных перелетов температура в самолете может меняться. Возьмите в ручную кладь толстовку и теплые носочки. Обувь можно будет снять, и ноги не замерзнут.

3. Скажи те воде «да»



Подумайте о своем организме заранее, избегайте обезвоживания. Пейте побольше воды во время полета. Так как стаканчики на борту на особо большие, возьмите несколько бутылок воды с собой. Только не забудьте купить ее после досмотра багажа. Иначе конфискуют.

Кофе перед полетом лучше не пить – поспать не удастся. От алкоголя также лучше воздержаться. Он вызывает обезвоживание. В полете эффект усиливается из-за того очень сухого воздуха. В итоге – головная боль и похмелье.

4. Перекус



Из-за низкого уровня давления и влажности снижается чувствительность вкусовых рецепторов, по этой причине авиакомпании добавляют в обеды большое количество специй, соли и сахара. Это не всегда идет на пользу организму. Возьмите перекус с собой: йогурт, орехи, овсянку. Не ешьте перед полетом бананы и овощи с большим содержанием клетчатки, и у вас не будет вздутия живота.

Закиньте в ручную кладь несколько леденцов. При взлете и посадке рассасывайте их, чтобы уши не закладывало.

5. План полета



Скачайте на ноутбук/планшет/телефон фильмы, передачи, возьмите с собой книгу. Разделите долгий перелет на несколько частей. Вы можете сначала посмотреть кино, затем почитать, сделать запись в дневнике. И вот уже время идет немного иначе – быстрее. Также не забывайте и о сне, обеде. Полет быстро подойдет к концу, а вы свежи, переделали кучу дел, бодры и полны сил.

Бонус:

На борту самолета очень сухой воздух, из-за этого страдает ваша кожа. Чтобы избавиться от дискомфорта, сделайте тканевую маску. Также можно воспользоваться увлажняющим спреем или кремом. Не распыляйте воду на лицо – еще сильнее высушите кожу.



Фото из открытых источников

Автор: Виктория Британская © Babr24.com ТУРИЗМ, МИР 👁 9056 21.10.2017, 09:55 🔄 981
URL: <https://babr24.com/?ADE=166340> Bytes: 3291 / 2911 Версия для печати Скачать PDF

👍 Порекомендовать текст

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)
- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:
newsbabr@gmail.com



Автор текста: **Виктория Британская**, обозреватель.

На сайте опубликовано **581** текстов этого автора.

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24_link_bot](https://t.me/babr24_link_bot)
Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь

Телеграм: @bur24_link_bot
эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова
Телеграм: @irk24_link_bot
эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская
Телеграм: @kras24_link_bot
эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская
Телеграм: @nsk24_link_bot
эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин
Телеграм: @tomsk24_link_bot
эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"
Телеграм: @babrobot_bot
эл.почта: equatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)