



COMBATTRE LE DÉCALAGE HORAIRE

Au septième ciel avec Litebook !

Qu'on soit en voyage d'affaires ou en vacances, on ressent le même effet. Le décalage horaire peut ajouter de la turbulence à votre premier jour de vacances ou nuire au rendez-vous important où on vous attend après le vol. On ne veut pas se sentir confus et fatigué.

On ressent les effets du décalage horaire, ou de la dysrythmie, lorsque notre horloge interne n'est pas synchronisée au fuseau horaire où l'on se trouve. Des études cliniques démontrent que les symptômes du décalage horaire s'aggravent avec l'âge, surtout à partir de 50 ans. On a tendance à croire qu'il s'agit d'un effet secondaire désagréable et inévitable du transport aérien. Grâce au Litebook, c'est loin d'être inévitable !

Les effets du décalage horaire

Lorsqu'on arrive dans un fuseau horaire différent, on peut ressentir les symptômes suivants :

- Fatigue
- Insomnie
- Perte de mémoire
- Irritabilité
- Manque de concentration
- Dépression mineure

Le Litebook... monte à bord !

Vous devez synchroniser votre horloge interne.

On peut synchroniser notre horloge interne en environ deux jours en cherchant ou en évitant des sources lumineuses à des heures précises. À l'aide du Litebook et du calculateur de décalage horaire, vous n'avez qu'à inscrire votre heure de réveil habituelle et le nombre de fuseaux horaires que vous aurez à traverser pour obtenir un horaire vous indiquant les heures auxquelles vous devez chercher ou éviter des sources lumineuses.

Dites adieu... au décalage horaire !

Profitez de votre vol au maximum à l'aide du Litebook !



L I T E B O O K[®]
E D G E[™]

**LA LUMIERE QU'IL VOUS FAUT...
CHAQUE JOUR[®]**

Améliore l'humeur • Augmente le niveau d'énergie • Accroît la
vigilance • Aide à retrouver de saines habitudes de sommeil
• Sécuritaire • Convivial • Recommandé par les médecins

WWW.LITEBOOK.COM

L I T E B O O K[®]