

# Flying tips

Consejos para tu viaje



## Feet/Pies

With your heels on the floor, stretch your toes upwards. Then, keeping your toes on the floor, stretch your heel

*¡Con los talones en el suelo, estire los dedos de los pies hacia arriba. Luego, manteniendo los dedos en el suelo, estire el talón hacia arriba.*



## Ankles/Tobillos

Rotate your foot first in one direction and then the other.

*Gire el pie primero en una dirección y luego en la otra.*



## Knees / Rodillas

Raise your leg, tensing the muscles of your thigh.

*Levante su pierna, tensando los músculos de su muslo.*



## Shoulders / Hombros

With your hands on your thighs, rotate your shoulders in a circular motion.

*Con las manos en los muslos, gire los hombros en un movimiento circular.*



## Legs / Piernas

Bend forward slightly. Wrap your hands around your knee and raise it to your chest. Hold for 15 seconds.

*Inclínese ligeramente hacia adelante. Envuelva sus manos alrededor de su rodilla y levántela a su pecho. Mantenga presionado durante 5 segundos.*



## Back and arms Espalda y brazos

Place both feet flat on the ground and hold in your stomach. Bend forward, moving your hands down your legs.

*Cologue ambos pies en el suelo y manténgalos en el estómago. Inclínese hacia adelante, moviendo sus manos por sus piernas.*

### Reducing jet lag Reducir los efectos del viaje

- Ear pain? pinch your nose shut, close your mouth and swallow or blow out against your closed mouth. Alternatively, chew gum ¡Olor de oído?
- Presiona la nariz para cerrarla, cierre la boca y trague o soplo contra la boca cerrada. Alternativamente, mastica chicle
- Stimulate your circulation by walking around in the cabin and stretching.
- Estimule su circulación caminando alrededor en la cabina y estirando.
- Avoid sitting with crossed legs as this restricts circulation.
- Evite sentarse con las piernas cruzadas, ya que esto restringe la circulación.
- Take your shoes off.
- Retire los zapatos.
- Drink plenty of water and not too much alcohol.
- Beba mucha agua y no demasiado alcohol.

### Relax while flying Relajese mientras vuela

- Statistics show that flying is much safer than many situations in our daily lives.
- Las estadísticas muestran que el volar en avión es mucho más seguro que muchas situaciones en nuestras vidas diarias.
- The crew in control of the plane are highly trained and experienced.
- La tripulación en el control del avión están altamente capacitados y con experiencia.
- Aircraft are maintained and designed to withstand turbulence.
- Los aviones son mantenidos y diseñados para soportarla turbulencia.
- Try to relax: breathe in deeply through your nose, hold for three seconds and exhale slowly
- Trate de relajarse: respire profundamente a través de su nariz, mantenga durante tres segundos y exhale lentamente.

### Reducing jet lag Reducir los efectos del viaje

- Start adjusting your body clock to the time zone of your destination the night before departure by going to bed earlier or later.
- Comience a ajustar el reloj de su cuerpo a la zona horaria de su destino la noche antes de la salida por ir a la cama antes o después.
- Don't eat too heavily the night before you leave, or drink too much alcohol.
- Evite sentarse con las piernas cruzadas, ya que esto restringe la circulación.
- Eat protein-rich meals at times that are normal for your new time zone.
- Coma comidas ricas en proteínas a veces que son normales para su nueva zona horaria.
- At your destination, take light exercise, such as a walk.
- En su destino, tome el ejercicio ligero, tal como un paseo.
- Spend at least 30 minutes in daylight.
- Pasar por lo menos 30 minutos en luz del día.



Centro Quirúrgico  
de la Belleza

Cra. 40 # 5b -100. B. E-mail: reservashotel@cqbelleza.com Telefono/Phone: (057) (2) 486 66 65 Phone USA: 7188809063  
Cali - Colombia

[www.cqbhotelspa.com](http://www.cqbhotelspa.com)