



Expertos aconsejan elegir bien el destino de las vacaciones para descansar mejor

14/06/2018

Divulgación

La playa y la montaña mantienen el pulso como destino turístico preferido para los más de 1.100 jóvenes encuestados por Europcar, empresa dedicada al alquiler de vehículos. El estudio 'La Movilidad del Turista del Futuro' indica que las preferencias de los turistas jóvenes españoles se decantan a favor del litoral, con un 73%, frente a las zonas rurales o de montaña, que cuentan con el favor del 48% de los sondeados. Según el **Dr.**

Alejandro Guillén Riquelme, de la

Cátedra de Investigación del Sueño de la UGR-Grupo Lo Monaco, elementos como un emplazamiento o un colchón diferente, rutinas

nuevas durante las vacaciones o ingestas

desproporcionadas de alimentos, varían de manera drástica la calidad del sueño.

Algunos de estos factores son innegociables, no obstante, el turista tiene en su mano combatirlos desde el momento de la elección del destino para conseguir un descanso que permita aprovechar las vacaciones.



Seguir leyendo

Compartir en