Comment limiter les effets du décalage horaire?

Newsletter podcast

Les bonnes pratiques pour limiter les effets du décalage horaire expliquées par Eleni Diamanti, médecin adjointe en Pneumologie à l'HFR et spécialiste du sommeil, sur Frapp.

Peut-on éviter les désagréments du jet lag ? Quelles astuces adoptées, selon qu'on voyage vers l'ouest ou vers l'est ? Autant de questions abordées avec Eleni Diamanti sur les ondes de Radio Fribourg.

Service de communication
Spécialités
Étiquettes
On parle de nous