

Operación Retorno: Los 7 factores (no tan conocidos) de viajar en coche

Kaiku Sin Lactosa y LOOKIERO comparten los pros, contras y consejos para disfrutar del road trip de manera divertida y segura

Agosto es el mes en el que los desplazamientos en coche superan con creces los del resto del año, y es que durante la Operación Retorno, que comenzará el próximo 26 de agosto, se esperan más de 45 millones de desplazamientos en las carreteras españolas según la DGT, lo que convierte el coche en el medio de transporte por excelencia de las vacaciones en nuestro país.

Muchas son las virtudes: libertad de movimiento y de horarios, resulta económico y es más personal. Con la vuelta a la realidad de muchos españoles, Kaiku Sin Lactosa, la gama más amplia de lácteos ligeros y digestivos del mercado, saca a la luz los 7 factores sobre los viajes en coche que hay que tener en cuenta a la hora de viajar en esta vuelta de vacaciones.

Viajar los lunes, más barato

Viajar a comienzos de semana no sólo repercutirá en el estado de las carreteras -las cuales bajarán de densidad en tráfico-, sino que emprender las vacaciones en lunes sale más barato tanto en alojamiento como en combustible; la ocupación hotelera baja y las cadenas de venta de carburantes rebajan el precio de la gasolina y el gasoil para evitar la competencia.

Conducir descansado

No solo el coche debe estar a punto para un largo viaje, el cuerpo también necesita estar descansado en la vuelta de las vacaciones. Nada como un sueño reparador la noche anterior para conducir con las pilas cargadas. Prácticas como cenar ligero y no emplear aparatos electrónicos hasta dos horas antes de acostarse mejorarán la calidad del sueño.

Yoga on the road

Cuidar la postura durante el trayecto es importante, tanto si se trata del conductor como del resto de ocupantes. Realizar paradas cada dos horas para estirar es el tip más conocido, sin embargo, actualmente, el yoga ha pasado a ser imprescindible durante los largos trayectos en coche: estiramientos antes, durante y después mejorarán la predisposición al volante, equilibrarán la mente y mejorarán el estado de los músculos mientras se está sentado ante el volante y durante la recuperación posterior.

Cosas que NO llevar en la maleta

Uno de los errores más comunes a la hora de preparar la maleta es la de cargar con cosas innecesarias o en exceso. Para evitar problemas de peso y espacio en el coche, la mejor opción es viajar ligero y organizarse la ropa para todas las vacaciones, así rehacer la maleta será menos complicado. Los expertos personal shoppers de LOOKIERO, comentan 'Nada como llenar la maleta de prendas versátiles, que puedan jugar varios papeles durante el viaje: un foulard que se

transforma en pareo o un bañador que más tarde se combina a modo body con una falda'. Otro truco para no abarrotar la maleta es conocer los servicios o complementos que el hotel ofrece (amenities, secador, toallas...).

Cuidar la alimentación

Pasar tantas horas en un coche puede pasar factura, sobre todo si no hay una buena alimentación. La mejor opción es llevar en el coche una pequeña nevera con lo imprescindible: optar por alimentos y bebidas suaves y ligeras, como sándwiches de pollo y lechuga, frutos secos para mejorar la concentración (gracias a sus propiedades antioxidantes), y fruta para cargar las pilas (mantiene los niveles óptimos de azúcar para un buen funcionamiento del cerebro). Otra opción son los lácteos sin lactosa, puesto que cubren ambas necesidades (hidratación y nutrientes), con el plus de que son más ligeros y digestivos.

Formatos listos para tomar

Son muchos los productos que se han pasado al formato ready-to-go, sobre todo durante el verano, ya que es en esta época cuando más activos nos encontramos. Para los viajes en coche, nada como optar por la versión on-the-go en cargadores portátiles, neveras e incluso snacks. Kaiku Sin Lactosa MIX, aúna los nutrientes esenciales de un snack ligero y digestivo, e incluye cuchara, por lo que se hace más fácil de llevar a todos lados. Otra opción, esta vez en versión bebible y más ligera es el nuevo Kaiku Sin Lactosa FRESH, a base de yogur y con sabores y aromas novedosos, perfecto para refrescarse durante el trayecto.

Ante todo... mentalidad positiva

Un estudio elaborado por la International Society for Quality-of-Life¹ demuestra que no solo las vacaciones mejoran el ánimo, sino que la planificación anterior y el viaje en coche producen un efecto optimista incluso mayor que durante la estancia vacacional. El mayor pico de felicidad se produce planeando las vacaciones, y dura hasta ocho semanas después.

1 International Society for Quality-of-Life Studies

Datos de contacto:

Paloma Medrano
91 781 25 06

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Viaje](#) [Sociedad](#) [Entretenimiento](#) [Turismo](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>