



Endlich ohne  
Jetlag reisen



Schlafqualität  
verbessern



Wintermüdigkeit  
bekämpfen



Extra-  
Aktivierung  
tagsüber



Spitzenleistung  
zeitlich planen



Nachtarbeit ohne  
Tief



"Propeaq"-App  
herunterladen und  
individuellen  
Anwendungsplan  
der Brille für die  
anstehende Reise  
erstellen.



Lichtbrille mit  
aktiviertem blauen  
Licht und  
hellblauen Gläsern  
nach dem  
Aufstehen für 30  
Min. nutzen.



30 Min. vor dem  
Zubettgehen Brille  
mit eingesetzten  
orangenen Brillen-  
gläsern nutzen.  
(blaues Licht bleibt  
ausgeschaltet.)



Lichtbrille mit  
aktiviertem blauen  
Licht und hell-  
blauen Gläsern  
nach dem  
Aufstehen für 30  
Min. nutzen.  
Anwendungs-  
zeitraum: 14 Tage,  
bei Bedarf länger.



Bei Bedarf,  
Lichtbrille tagsüber  
mit aktiviertem  
blauen Licht und  
hellblauen Gläsern  
für 30 Min. nutzen.  
Anwendung nach  
18 Uhr kann die  
Einschlafzeit nach  
hinten schieben.



"Propeaq"-App  
herunterladen und  
individuellen Zeit-  
plan für Wettkampf  
oder Training  
erstellen.



"Propeaq  
Shiftwork"-App  
heruntladen und  
individuellen  
Arbeits- und  
Anwendungsplan  
erstellen.

