

53 СЕКРЕТА качественного отдыха



Что такое качественный отдых?

Это когда в отпуске все проходит как можно более гладко и ты испытываешь только положительные эмоции и впечатления.

Это именно тот отпуск, о котором мечтаешь весь год! Ведь все мы едем на отдых за хорошими впечатлениями и воспоминаниями на весь год, до следующего отпуска. Разве не так?

В своей книге мы раскрываем все секреты качественного отдыха (а их целых 53), чтобы, отправляясь на отдых, вы отлично знали как сделать его сбывшейся мечтой.

Читайте, применяйте и отличного вам отпуска!



СОДЕРЖАНИЕ:

Подготовка к поездке	4
Перелет	12
В гостинице	18
В общественных местах	19
Поездки на автотранспорте	21
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	24



Подготовка к поездке

Секрет 1. Подготовка к очередному отпуску начинается с выбора маршрута и расчета бюджета. Здесь все просто – определяем направление и формат отдыха: пляж и море, экскурсии и достопримечательности, экотуризм или гастрономический тур и т.д. Затем рассчитываем приблизительную стоимость предстоящего отдыха и выбираем то, что больше подходит по всем параметрам.

Секрет 2. Начинать планировать заранее. Как бы вы не собирались его организовать – через турагентство или самостоятельно – если вы задумаетесь об этом хотя бы за полгода есть огромная вероятность, что все пройдет идеально. Потому что:

- ✚ Вы сможете спокойно определиться с курортом, который бы идеально подходил к времени отдыха и вашим запросам (и тогда не получится так, что, планируя отдохнуть с семьей и детьми, вы приедете туда, где ничего для ваших деток интересного нет).
- ✚ Заранее можно приобрести тур дешевле нежели в сезон. Для этого существуют специальные акции раннего бронирования. Плюс к этому вы сможете выбрать из огромного количества еще свободных отелей именно то, что вам нужно.
- ✚ Если планируете самостоятельную поездку, можно выгодно приобрести билеты.
Подробнее о том, как это сделать читайте в нашей статье - [Как выгодно купить авиабилет: советы, хитрости, нюансы.](#)
- ✚ Вы сможете подготовить все необходимые документы, если они требуются. Например, если за границу едет ребенок без родителей (например, с бабушкой или другими родственниками), необходимо получить нотариально заверенную доверенность на сопровождающего.
- ✚ Спокойно сделаете визу (если она нужна для выбранного направления).

Секрет 3. Спланируйте бюджет поездки, поскольку вам, помимо покупки тура, ведь и с собой надо взять необходимую сумму денег.

А чтобы отдых не пробил существенную дыру в бюджете и не пришлось накануне отъезда в спешном порядке искать где-то деньги (занимать или, чаще всего, влезать в невыгодные кредиты), лучше заранее начать откладывать средства на предстоящую поездку.

Алгоритм действий здесь очень простой: прикинув, примерно, сколько будет стоить ваш отдых, скорректировав эту сумму с учетом инфляции (сейчас это актуально), необходимо разделить ее на количество оставшихся до поездки месяцев и постараться ежемесячно откладывать эту сумму.

Если придерживаться правил грамотного накопления, то лучше всего открыть для этого депозит в банке. Даже если большой прибыли и не будет, все-таки приятно забрать чуть-чуть больше, чем положил.

Секрет 4. Проверьте срок действия загранпаспорта. Разные страны предъявляют свои требования к этому пункту. Так, улететь в Доминикану можно с паспортом, срок действия которого истекает через месяц после возвращения из поездки. А вот для большинства стран Европы потребуется документ, действительный еще полгода с момента окончания.

При необходимости поменяйте паспорт. Как это сделать самостоятельно в статье - [Как самостоятельно оформить загранпаспорт через Госуслуги](#)

Секрет 5. Кроме покупки тура, можно также **заранее через интернет забронировать трансфер или аренду автомобиля** (в некоторых случаях взять машину в местном прокате по прибытии получается дешевле – можно поторговаться с владельцем сервиса о цене).

Секрет 6. **Разберитесь с экскурсиями.** Билет на самолет, оплаченная гостиница – только половина дела. Для того, чтобы не томиться в очередях в музеи или не остаться без ужина, стоит забронировать места в самые популярные заведения на курорте заранее. Решением проблемы может стать покупка тревел-карты (это скидочные карты, которые выпускаются во многих городах и дают возможность осматривать достопримечательности за меньшие деньги или вообще бесплатно)

Секрет 7. **Заранее подумайте о дополнительной страховке.** Отправляясь в поездку, неплохо бы застраховаться от различных неприятностей, которые могут подстергать путешественника в дороге, например, можно оформить медицинскую страховку, застраховать свой багаж от потери, а также приобрести страховку от невыезда. Все это стоит недорого, но может очень выручить, если вдруг что-то пойдет не так.

Подробнее о страховке в статье - [Страхование туриста. Как избежать основных ошибок?](#)

Секрет 8. Есть еще одно обстоятельство, которое может помешать выезду из страны, – это различные долги и непогашенные штрафы. **Убедиться в том, что вы чисты перед законом и никаких невыполненных и забытых обязательств у вас нет**, можно на специальных сайтах:

www.gibdd.ru (штрафы ГИБДД),

service.nalog.ru/debt/ (долги по налогам).



Секрет 9. Зайдите на сайт своего мобильного оператора и узнайте про тарифы сотовой связи и мобильного интернета в роуминге. Этот вопрос нужно решить заранее: возможно, для того, чтобы оставаться на связи (вызвать такси и использовать мобильный интернет), проще купить сим-карту в стране пребывания.

Ну и, конечно, не забудьте пополнить счет на мобильном телефоне ☺

Секрет 10. Посетите своего врача и проверьте состояние здоровья. Кто знает, может вам или членам вашей семьи противопоказан климат того курорта, куда вы собираетесь.

Секрет 11. Сделайте все необходимые прививки, если едете в экзотические страны.

Иначе по возвращению из отпуска вы будете вздрагивать при любом приступе недомогания или подозрительной сыпи на коже ☺

Секрет 12. Сверьтесь с графиком счетов за коммунальные услуги, взносов по кредитам и ипотеке – если вы в это время будете в отпуске, стоит оплатить все заранее.

Тогда и мысли не будут заняты ненужными на отдыхе вещами ☺

Секрет 13. Если у вас дома живет домашний питомец, необходимо договориться с человеком, который сможет присмотреть за ним.

Если же вы планируете путешествовать с ним вместе, то подготовьте все необходимые документы. Об этом подробно в статье - [Как путешествовать с любимым питомцем без забот и хлопот](#)

Секрет 14. Перед поездкой сделайте копии всех важных документов – паспорта, медицинской страховки, брони отеля и т.д. Нужно также отсканировать документы и отправить их себе на почту.

Это может существенно облегчить вам жизнь на случай таких форс-мажорных обстоятельств, как утеря документов.

О том, что делать и как себя вести в таких случаях читайте в нашей статье - [Остались без паспорта и денег за границей! Что делать?](#)

Секрет 15. Соберите аптечку. Многие лекарства могут внезапно понадобиться в путешествии, а за границей без рецепта приобрести вы их не сможете, да и наших препаратов вы не найдете, а как называются аналоги сориентироваться порой трудно.

[Список какие лекарства можно и нельзя брать с собой здесь](#)

Секрет 16. Купите хороший путеводитель о стране пребывания или скачайте на смартфон нужное приложение. И, конечно, не забудьте взять его с собой в дорогу! Он вам обязательно пригодится.

Секрет 17. Изучите местность. Практически у всех городов, даже самых маленьких, есть свой веб-сайт со списком мероприятий на грядущие месяцы. И не стесняйтесь спрашивать друзей или друзей друзей о интересных местах.

Секрет 18. Изучите законы и правила общения той страны, куда отправляетесь. В каждой стране имеются свои законы и правила поведения, если вы не изучите их, то в будущем вас могут ожидать проблемы не только с обществом или отдельным человеком, но и правоохранительными органами. Благо, в наше время существует интернет, а это значит, что вы можете ознакомиться более подробно с любой из стран, куда собрались путешествовать, при этом сидя дома.

Секрет 19. Выучите язык той страны куда едете (если это возможно, конечно 😊).

Язык – ваш путь к новым друзьям за рубежом. **Ну или хотя бы перед отъездом купите разговорник** (они недорогие и легкие; вы всегда сможете взять его с собой) и начните изучать. Заказать такси, купить продукты в местном супермаркете или объясниться с врачом – все это существенно облегчит вам жизнь, поверьте!

Секрет 20. Обязательно возьмите с собой зарядное устройство, чтобы телефон не разрядился и вы всегда оставались на связи.

Секрет 21. Купите переходники для зарядки устройств от розеток, которые используются на курорте. Поскольку адаптера в отеле может не оказаться, но вас то уже это беспокоить не будет 😊.

Секрет 22. Запаситесь деньгами. В поездку стоит взять валюту страны пребывания. Впрочем, если вы летите в Индию, Таиланд, Тунис, Кубу, Сейшелы или Маврикий, стоит поменять рубли на доллары. Вы же не хотите оказаться при худшем раскладе, когда вы не можете заплатить за еду, транспорт или жилье, просто потому что поблизости нет банкомата, так что позаботьтесь об обмене достаточного количества денег заранее.

Но берегитесь воришек – никогда не храните все деньги в одном месте и никогда не оставляйте деньги на кровати вашего номера, когда уходите.

Секрет 23. Правильно соберите чемодан – берите с собой столько, сколько сможете унести. Нет ничего более утомительного, чем таскать повсюду массивный багаж, набитый доверху вещами, которые вы, вероятно, не наденете. Возьмите с собой только самое необходимое, а для того, чтобы одежда занимала меньше места, скручивайте ее, вместо того, чтобы складывать.

Подробнее в статье – [Узнайте, как «впихнуть невпихуемое»!](#)

Секрет 24. Собирая чемодан, проверьте требования авиакомпании к багажу. Все требования можно найти на сайте авиаперевозчика чьим рейсом вы полетите.

Если KLM разрешает провозить в ручной клади рюкзак весом до 12 кг, то на борт авиалайнеров «Победы» можно подняться только с дамской сумочкой, детским питанием или с букетом цветов в руках.

Как не переплатить за багаж?

Самый лучший способ – не брать с собой слишком много вещей. Но, увы, это не всегда получается.

А доплата за лишние килограммы в вашем багаже – иногда весьма ощутимая потеря для вашего бюджета.

Как же этого избежать?

Эти несколько несложных действий помогут вам сэкономить денежки.

- При покупке билетов всегда знакомьтесь с нормами бесплатного провоза багажа и при его упаковке старайтесь это учитывать еще дома.
- Постарайтесь взвесить багаж дома. Это можно сделать на обычных напольных весах и рассчитать его как разницу между вашим весом с багажом и весом без багажа. Это избавит вас от нервозности в аэропорту.
- Если вы обнаружили, что с весом вы все-таки переборщили, вытащите все, что можно надеть на себя. Не намного, но ваш багаж станет легче.
- Вас могут выручить карманы. В них можно положить небольшие, но тяжелые предметы (но только не содержащие жидкость).
- Не забывайте, что многие предметы, достаточно тяжелые, например, ноутбук, фотоаппарат, телефоны и сопутствующие аксессуары, вы можете брать в ручную кладь. Заодно в сумку для ноутбука можно положить еще какие-нибудь небольшие, но тяжелые предметы.
- Сначала проверьте вес вашего багажа, а уж потом запаковывайте в пластиковый мешок. Чтобы не тратить время на переупаковку.
- Иногда дешевле купить всякие шампуни, гели, зубные пасты, крем для загара на месте, нежели переплачивать за них в виде лишнего веса в багаже.
- Хорошая возможность сэкономить на багаже – купить напитки, еду, сувениры в Duty Free.
- Все, что можно, купите по дороге или на месте.
- Если не хотите брать большой багаж, попробуйте ограничиться небольшой дорожной сумкой или чемоданом, который по весу и габаритам подойдет к определению «ручная кладь». Это избавит вас от многих не очень приятных процедур (регистрация багажа, ожидание при его получении). И уж точно в этом случае ваш багаж не потеряется.
- И самое главное – **не берите лишнее**. Опытные путешественники утверждают, что более 50% вещей ни разу не достаются из чемоданов до возвращения домой.



Перелет

Секрет 25. Подготовьтесь к дороге в аэропорт. Разберитесь заранее, как вы доберетесь до аэропорта. Точно определите время, когда нужно выехать в аэропорт. Тогда вы избежите суеты и спешки.

Секрет 26. При возможности, купите билеты на аэроэкспресс. Билеты доступны на сайте, через приложение или прямо на станции. Избавьте себя от пробок и прочих неприятностей.

Секрет 27. В аэропорт нужно прибыть за 3 часа до вылета. Регистрация на рейс заканчивается за 40 минут до вылета. Это позволит избежать возможных неприятных ситуаций вроде овербукинга.

Овербукинг – своеобразное иностранное слово, которое буквально обозначает «сверхбронирование» или «перепродажа». Статистика показывает, что на любой рейс приходит пассажиров меньше, чем продано авиабилетов. Поэтому, довольно часто (конечно, не афишируя это) авиакомпании продают больше билетов, чем есть на рейсе.

Если же вы заранее приехали в аэропорт и прошли регистрацию, то после получения посадочного талона вам уже никакой овербукинг не страшен. Вы уже летите и у вас есть свои места.

Либо можно пройти электронную регистрацию. При этом, вы так же, уже имеете место и теоретически можете даже не подходить к стойке регистрации, если ваш багаж соответствует условиям ручной клади.

Секрет 28. Не забудьте заполнить таможенную декларацию (если это необходимо).

Секрет 29. Не задерживайтесь на досмотре. Сложите мелкие вещи в сумку или карманы куртки прежде чем положить их в корзину для досмотра на сканере, тогда вам не нужно будет их выкладывать из карманов и терять время на контроле. Туфли без шнурков сэкономят время, если в аэропорту нужно проходить досмотр без обуви.

Секрет 30. Посмотрите, как путешествуют звезды: без макияжа и высоких каблуков, в удобной свободной одежде из мягких тканей. Не мучайте себя. Полу спортивный стиль, отсутствие сдавливающей одежды помогут долететь с комфортом.

Секрет 31. Путешествуйте с ребенком правильно. При путешествии с ребенком заранее подготовьте отвлекающие предметы (игрушки, карандаши, конструктор) для малыша и гаджеты для ребят постарше. Освежите в памяти развлекающие игры, типа "города". Вы сэкономите нервы и себе и соседям по креслу.

Секрет 32. Правильно боритесь с шумом. Возьмите плеер с наушниками, тогда плач ребенка или слишком громкие разговоры соседей не будут вас беспокоить. Еще удобнее - большие наушники, которые полностью закрывают ухо, тогда и шум от двигателей существенно снизится.

Секрет 33. В середине салона - лучшие места. Места возле крыла, в середине самолета наименее подвержены тряске при турбулентности. Выбирайте их. Во время полета притока свежего воздуха в салон нет, поэтому в центральной части воздух самый чистый (туалеты-то расположены сзади и спереди). Кстати, довольно часто бывает, что места указывают при регистрации, поэтому те, кто раньше приезжает в аэропорт, оказываются в более выгодном положении.

Секрет 34. Попытайтесь получить лишнее кресло. Если вы летите вдвоем, бронируйте места через одно. Вероятность того, что кресло между вами будет занято не так высока при неполной загрузке рейса. Если кто-то сядет между вами, вы всегда можете попросить его поменяться местами.

Секрет 35. Боремся с обезвоживанием и затеканием в полете.

- Если вы не пассажир бизнес-класса, то скорее всего пространства для того чтобы вытянуть ноги у вас не будет. Чтобы ноги не затекали, двигайтесь, меняйте позы, снимите обувь или наденьте в дорогу свободную обувь.
- Если летите больше 5 часов, делайте зарядку каждые 3 часа.
- В полете больше пейте воды, меньше кофе, чая, шипучих сладких напитков.
- Помните, что в условиях пониженного давления в салоне самолета действие алкоголя усиливается. Уменьшите свою обычную норму, а лучше откажитесь от него. Алкоголь способствует обезвоживанию организма.
- Избегайте курения – никотин негативно влияет на свертываемость крови. Ешьте только легкую пищу.

Секрет 36. Будьте готовы, что ваш организм адаптируется к новым условиям не сразу.

Разница во времени, с которой сталкиваются многие путешествующие самолетами и пересекающие несколько часовых поясов, серьезно сказывается на самочувствии. Особенно трудно бывает приспособливаться тем, кто привык вставать в одно и то же время и придерживаться четкого режима дня.

Причем перелеты на Восток переносить тяжелее, чем на Запад.

В результате сбоя биологических часов проявляются такие симптомы, как бессонница, беспокойный сон, усталость днем, вялость, а также проблемы с пищеварением.

Об этом необходимо помнить еще во время планирования своего путешествия.

При разнице во времени больше 4 – 5 часов постарайтесь спланировать поездку так, чтобы прилететь на место отдыха в ночь – так вы естественнее впишитесь в местный режим.

В первый день – поменьше активности, просто больше спите, ешьте, прогуляйтесь по местности пешком. Тогда акклиматизация пройдет более гладко. И хотя бы в первые дни меньше пейте спиртного.

Секрет 37. Храните талоны на сданный багаж, которые обязательно потребуются в случае его утери.

Что же делать, если ваш багаж все-таки потерялся в аэропорту?

- По вашему письменному заявлению перевозчик обязан принять все необходимые меры к розыску багажа.
- Если ваш багаж не будет найден в течение 21 дня или он вернется в испорченном виде, пишите жалобу в авиакомпанию.
- Вам обязаны возместить ущерб, причиненный в связи с утратой багажа или его части. Если вам будет отказано в возмещении, обращайтесь в суд по месту жительства с требованием возместить моральный и материальный вред.
- В случае находки багажа, перевозчик обязан бесплатно доставить его по адресу, указанному пассажиром.

Секрет 38. Воспользуйтесь своими правами, если ваш рейс задержали (особенно, если вы летите с детьми).

Что же делать?

- вы можете воспользоваться комнатой матери и ребенка (если вашему ребенку нет еще 7 лет);
- вы можете воспользоваться двумя бесплатными телефонными звонками или отправить сообщение по электронной почте, а также имеете право на обеспечение прохладительными напитками, если вылет вашего рейса задерживается больше чем на 2 часа;
- вас должны обеспечить бесплатным питанием при задержке рейса больше чем на 4 часа;
- вас должны обеспечить местом в гостинице при задержке рейса больше чем на 8 часов в дневные часы или больше чем на 6 часов в ночные часы;
- вам должны организовать хранение багажа.
- вас должны доставить в гостиницу от аэропорта и обратно при предоставлении гостиницы бесплатно.

Все перечисленные выше услуги предоставляются **бесплатно**.

В гостинице

Секрет 39. По прибытии в гостиницу особое внимание нужно уделить правилам проживания и пожарной безопасности. Изучите расположение входов и выходов, лифтов, лестниц. Целесообразно взять с собой визитку отеля и выяснить, как можно связаться с компетентными органами в случае возникновения непредвиденных ситуаций.

Секрет 40. Во всех отелях сутки начинаются и заканчиваются в 12 часов дня. Поэтому, если Вы приехали раньше или выезжаете позже - какое-то время Вам придется провести в холле отеля, баре или, оставив вещи в охраняемом помещении, побродить по улице, магазинам, по пляжу.

Если же Ваша комната понравилась Вам настолько, что ее не хочется покидать до последней минуты перед трансфером в аэропорт, будьте готовы к тому, что Вам придется заплатить за половину суток или сутки дополнительно, причем по самым высоким тарифам отеля.

Секрет 41. Не рискуйте вашими наличными деньгами, оставляя их в номерах - это не рекомендуется делать даже в самых безопасных странах и отелях самой высокой категории. Деньги, документы, ценные вещи следует хранить в сейфе, который имеется в подавляющем большинстве отелей на стойке администратора или в номере и предоставляются, как правило, за небольшую плату.

В день выезда из отеля Вы должны оплатить все дополнительные услуги отеля, мини-бар, телефонные переговоры, заказ питания и напитков в номер и др.

Секрет 42. Помните - международные переговоры Вам обойдутся дешевле из телефона-автомата в холле отеля, нежели из вашей комнаты.

Секрет 43. Используйте Skype и Sipnet для связи с Россией и подключайтесь к местным операторам для местных звонков и 3G-интернета.

Секрет 44. Ключи от номера следует оставлять на стойке каждый раз, когда Вы покидаете отель, в отличие от карточки гостя, которая постоянно должна находиться при Вас - ведь она является вашим пропуском в отель и путеводителем для таксиста.

В общественных местах

Секрет 45. В крупных туристических центрах принимайте меры предосторожности и следите за личными вещами.

Денежные средства разложите по разным карманам. В случае кражи документов, билета, кредитки надо сделать заявление в полицию, затем в посольство или консульское учреждение Российской Федерации. Сообщите сопровождающему группы (если таковой имеется) о необходимости восстановить билет, заблокировать банковскую карточку.



Секрет 46. Организуйте экскурсии самостоятельно. Всегда дешевле добраться до интересующего вас места без участия агентств, к тому же вы сами составляете свою программу посещения – нет нужды подстраиваться под заданный график и ритм.

Подробнее в статье - [Как экономить на экскурсиях?](#)

Секрет 47. Питайтесь в заведениях для местных. Рестораны, рассчитанные на туристов, всегда заламывают цены. А в местах, которые предпочитают сами жители, вы найдете настоящую национальную кухню, минимальные цены и самые вкусные блюда.

О питании в отелях и как подобрать правильно местный ресторан читайте в статье - [КАК узнать, Чем Вас будут кормить в отеле?](#)

Секрет 48. Пользуйтесь полезными приложениями и сервисами для путешественников, ведь они специально создаются для нашего удобства.

Список полезных приложений здесь - [Лучшие приложения для путешествий \(для IPHONE и ANDROID\)](#)

Поездки на автотранспорте

Секрет 49. Разузнайте о системе проездных билетов на городской транспорт. Как правило, существует множество типов проездных в зависимости от вида транспорта, срока действия и зон перемещения.

Подумайте над тем, какой тип билета для вас наиболее подходящий.

Если хотите сэкономить и решили перемещаться зайцем, учитывайте, что во многих странах (особенно в Европе) штрафы для безбилетников очень велики.

Секрет 50. Если вы взяли автомобиль напрокат, тщательно проверьте оформление всех документов, особенно страховки, чтобы в случае аварии не понести крупных расходов по возмещению ущерба и не подвергаться судебному разбирательству.

Секрет 51. При пересечении границы следует воздержаться от выполнения просьб случайных людей пронести через пункты досмотра чужие вещи под предлогом, например, перевеса багажа, а также не принимать, в том числе за вознаграждение, для передачи от незнакомых лиц предметы (письма, посылки, багаж и пр.), которые могут быть использованы в качестве тайников для незаконного перемещения наркотических средств, взрывных устройств, отравляющих веществ и возбудителей опасных болезней.

Секрет 52. В случае возникновения непредвиденных обстоятельств (задержание местными правоохранительными органами, угрозы со стороны других лиц, дорожно-транспортные происшествия и т.п.) необходимо незамедлительно сообщить об этом в Посольство или консульское учреждение Российской Федерации. Не следует объясняться с представителями местных правоохранительных органов, а также подписывать какие-либо протоколы и иные документы на иностранном языке в отсутствии сотрудников консульского учреждения Российской Федерации, поскольку такие показания по законодательству ряда стран могут быть положены в основу обвинения в совершении преступления.

Секрет 53. Чтобы себя побаловать, в память о каждом дне путешествия посылайте себе открытки. Какое удовольствие вернуться домой и еще раз пережить незабываемые впечатления! 😊

Ну и самое тяжелое всегда – возвращаться из путешествия!

Практика показывает, что обратная адаптация организма (реакклиматизация) у большинства людей протекает куда более жестко, чем акклиматизация.

Едва приспособившемуся к новым условиям организму (особенно если отпуск был коротким) опять приходится себя ломать. В результате такой дезориентации во времени и пространстве организм погружается в стресс – и в психическом смысле, и в физиологическом. И нередко, чем комфортнее вы чувствовали себя на отдыхе, тем тяжелее проходит реакклиматизация.



Поэтому напоследок несколько важных советов:

- Планируйте возвращение из отпуска так, чтобы в запасе перед выходом на работу имелось 2 – 3 дня просто на безделье. Наша задача – подавить возбуждение, чтобы сбалансировать суточный ритм. В этом случае на помощь придут природные адаптогены.
- Не бросайтесь в работу с головой, смена ритма и времени должна проходить плавно. По возможности сократите рабочую неделю, что позволит быстрее вернуться к привычному режиму.
- Любой отпуск ассоциируется у нас с какими-либо особыми ощущениями, будь то посещение кофейни или музыка, все, что вызывает у вас положительные воспоминания. Поэтому и в обычной жизни следует устраивать себе маленькие праздники для поддержания настроения на должном уровне.
- Для тех, кто во время отпуска активно двигался, было бы не лишним продолжить занятия спортом и в дальнейшем. Не хотите заниматься в зале? Ежедневные получасовые прогулки на свежем воздухе окажут неоценимую пользу для вашего организма. Физические упражнения снимут стресс и напряжение.
- Введите себе за правило хотя бы один день в неделю посещать бассейн или сауну, делать массаж или загорать в солярии, выполнять упражнения йоги.
- Не последнюю роль играет правильное питание, особенно после напряженного трудового дня. Свежие салаты и овощи, богатые витаминами фрукты и зерновые культуры составляют хороший рацион. Нехватку микроэлементов легко восполнить, если разнообразить свой рацион рыбой или орехами.



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Спасибо всем, что прочитал эту электронную книгу, и особенно тем, кто поделился ею в соц.сетях. Мы очень старались сделать ее полезной и максимально практичной, поэтому будем очень признательны вашей обратной связи с замечаниями или добрыми словами! ☺

Постарайтесь предусмотреть и применить все, о чем здесь написано и ваш отдых пройдет на высшем уровне!

Отличного вам путешествия!

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ СВЯЗИ

Контакты нашей компании:

Сайт: <http://travel42.ru/>

E-mail: <mailto:marketing@travel42.ru>

Наши офисы в г. Кемерово:

Офис Пегас Туристик

пр Ленина, 88, тел. (3842) 45-29-31

8 952 166 9777

Офис Coral Travel

ул. Тухачевского, 47, тел. (3842) 45-28-29

8 953 063 9000

Сибирский Клуб Путешествий

ул. Волгоградская, 21, тел. (3842) 45-29-27

8 952 166 9333

Сообщества в соц.сетях:

[Вконтакте \(внешний туризм\)](#)

[Вконтакте \(внутренний туризм\)](#)

[Одноклассники](#)

[Instagram](#)

[Подписка на нашу интересную и полезную рассылку](#)

