SERENA MOSCATELLI | Consulente Viaggi

+39 348 2817126

LA GUIDA PRATICA AL VIAGGIO

La Lista del *Viaggiatore*

Tutto ciò che conta, in un solo sguardo. Una lista da spuntare voce per voce per preparare la valigia con calma e partire senza pensieri.

«Il bello del viaggio comincia dalla valigia.»

PRONTI A PARTIRE

GUIDA PRATICA

Prepara la valigia, *dimentica i pensieri.*

Questa lista raccoglie tutto ciò che potrebbe servirti in viaggio, organizzato per categorie. Non tutto sarà necessario ad ogni partenza: scegli le sezioni che riguardano la tua destinazione e spunta le voci man mano che riempi la valigia.

Spunta ogni casella mentre prepari il bagaglio

01 — CHECKLIST

Biancheria intima

Per lui

- [ ] Boxer o slip
- [ ] Canottiera o maglietta intima
- [ ] Calzini

Per lei

- [ ] Slip
- [ ] Calzini
- [ ] Reggiseni
- [ ] Calze e collant

02 — CHECKLIST

Abbigliamento

- [ ] T-shirt
- [ ] Felpe
- [ ] Magliette a manica lunga
- [ ] Tuta
- [ ] Pantaloni lunghi (jeans o sportivi)
- [ ] Giacca, di peso adatto alla destinazione
- [ ] Pantaloni corti
- [ ] Pigiama
- [ ] Abiti e gonne
- [ ] Accappatoio o asciugamano
- [ ] Cardigan, maglioncini o coprispalle
- [ ] Attrezzatura tecnica per sport o hobby

03 — CHECKLIST

Scarpe

- [ ] Ciabatte da camera
- [ ] Scarpe eleganti da sera
- [ ] Ciabatte da doccia, spiaggia o piscina
- [ ] Scarpe comode da giorno

04 — CHECKLIST

Al mare

- [ ] Borsa o zaino da spiaggia, capiente e leggero
- [ ] Telo mare in microfibra
- [ ] Costumi da bagno
- [ ] Pareo o copricostume
- [ ] Abiti leggeri, possibilmente non da stirare
- [ ] Un foulard
- [ ] Cappello per le ore più calde
- [ ] Occhialini, maschera, boccaglio e pinne
- [ ] Riviste e libri da leggere
- [ ] Elastici e fascia per capelli
- [ ] Cuffia per la piscina
- [ ] Gonfiabili (sgonfi!) e giochi da spiaggia
- [ ] Scarpe da scoglio
- [ ] Ombrellone
- [ ] Zaino piccolo per le uscite
- [ ] Marsupio

05 — CHECKLIST

In montagna

- [ ] Zaino da escursione
- [ ] Scarpe da trekking
- [ ] Calzettoni
- [ ] Un cambio a portata di mano per la pioggia
- [ ] Binocolo
- [ ] Borraccia
- [ ] Snack energetici
- [ ] Cappellino o bandana, oppure berretto, sciarpa e guanti
- [ ] Cartine dei sentieri
- [ ] Fischietto di emergenza
- [ ] Racchetta o bastone da passeggio
- [ ] Bussola
- [ ] Torcia elettrica

06 — CHECKLIST

Accessori

- [ ] Borsa da giorno e da sera, o borsello
- [ ] Cinture
- [ ] Bijou
- [ ] Orologio
- [ ] Coltellino multiuso
- [ ] Accendino

07 — CHECKLIST

Farmaci

- [ ] Termometro
- [ ] Cerotti
- [ ] Salviette disinfettanti
- [ ] Antipiretico (per la febbre)
- [ ] Antidolorifico
- [ ] Antinausea da viaggio
- [ ] Antivomito e antidiarroico
- [ ] Repellente antizanzare e pomata per le punture
- [ ] Collirio
- [ ] Preservativi o contraccettivi
- [ ] Cerotti per le vesciche
- [ ] Eventuali medicinali personali

08 — CHECKLIST

Beauty case

- [ ] Dentifricio
- [ ] Spazzolino (con capsula proteggi-setole)
- [ ] Colluttorio
- [ ] Filo interdentale
- [ ] Deodorante e profumo
- [ ] Lenti a contatto e soluzione
- [ ] Crema viso, mani e corpo
- [ ] Spazzola o pettine
- [ ] Lacca o cera/gel
- [ ] Cuffia da doccia
- [ ] Cotton fioc
- [ ] Forbicine e limetta per unghie
- [ ] Pinzetta
- [ ] Specchietto
- [ ] Gel igienizzante per le mani
- [ ] Una saponetta
- [ ] Phon o piastra da viaggio
- [ ] Crema solare viso e corpo (sempre!)
- [ ] Integratore per l'abbronzatura
- [ ] Olio abbronzante
- [ ] Crema doposole
- [ ] Olio o fluido protettivo per capelli

In più per lui

- [ ] Rasoio
- [ ] Schiuma da barba
- [ ] Dopobarba

In più per lei

- [ ] Epilatore o crema depilatoria
- [ ] Lamette
- [ ] Smalto e acetone
- [ ] Assorbenti igienici

09 — CHECKLIST

Make-up

- [ ] Fondotinta e correttore
- [ ] Fard, cipria, illuminante
- [ ] Ombretti
- [ ] Mascara
- [ ] Eye-liner o matita occhi
- [ ] Matita labbra
- [ ] Rossetto, lucidalabbra o burrocacao
- [ ] Struccante (salviette o detergente)
- [ ] Pennelli
- [ ] Dischetti di cotone

10 — CHECKLIST

Tecnologia

- [ ] Cellulare
- [ ] Custodia impermeabile per il cellulare
- [ ] Bastone per i selfie
- [ ] Adattatori per le prese di corrente
- [ ] Power bank
- [ ] Cuffie o auricolari
- [ ] PC portatile o tablet
- [ ] Macchina fotografica e accessori
- [ ] Videocamera o action cam e accessori
- [ ] Navigatore satellitare
- [ ] Drone e accessori
- [ ] Caricabatterie per ogni dispositivo

11 — CHECKLIST

Documenti

- [ ] Carta d'identità
- [ ] Passaporto
- [ ] Lasciapassare per i minori di 15 anni
- [ ] Patente di guida
- [ ] Tessera sanitaria
- [ ] Gruppo sanguigno, vaccinazioni e allergie
- [ ] Biglietti da visita aziendali
- [ ] Foto tessera
- [ ] Estremi delle assicurazioni sanitarie
- [ ] Prenotazioni di hotel, musei e tour
- [ ] Indirizzi di hotel, autonoleggi e agenzie
- [ ] Programma di viaggio (orari e coincidenze)
- [ ] Guide dei luoghi da visitare
- [ ] Fotocopie dei documenti — tienile separate dagli originali!

12 — CHECKLIST

Soldi

- [ ] Carte di credito e bancomat, con numeri e codici di blocco (separati!)
- [ ] Denaro contante
- [ ] Valuta estera
- [ ] Eventuali fidelity card
- [ ] Portafoglio

13 — CHECKLIST

Kit da cabina

- [ ] Un cambio completo
- [ ] Intimo per un giorno
- [ ] Pigiama
- [ ] Spazzolino e dentifricio
- [ ] Gel igienizzante
- [ ] Giacca leggera per l'aria condizionata
- [ ] Lenti a contatto e soluzione
- [ ] Occhiali

14 — CHECKLIST

Comfort per voli lunghi

- [ ] Cuscino da viaggio poggiatesta
- [ ] Tappi per le orecchie
- [ ] Mascherina per gli occhi
- [ ] Etichette sui bagagli con nome, indirizzo e destinazione

15 — CHECKLIST

Da non dimenticare

- [ ] Bottiglietta d'acqua riutilizzabile
- [ ] Qualcosa da sgranocchiare
- [ ] Ombrello pieghevole
- [ ] Un impermeabile
- [ ] Occhiali da sole, con custodia e panno
- [ ] Fazzoletti di carta
- [ ] Una penna
- [ ] Qualcosa da leggere (libro o e-book)
- [ ] Lucchetto
- [ ] Chiavi di casa e dell'auto