

Antimetil®

Doplněk stravy

SEZNAM NA DOVOLENOU

AUTOMOBIL



- Natankovat
- Kontrola/doplnění provozních kapalin
- Kontrola tlaku v pneumatikách
- Kontrola povinného vybavení podle pravidel států, kterými cestujeme (lékárníčka, počet reflexních vest apod.)
- Zajistit GPS navigaci, pokud nemáte

DŮM A BYT



- Zajistit zalévání květin, vybírání schránky
- Zajistit „hlídání“ domácích mazlíčků
- Informovat sousedy o nepřítomnosti
- Uschovat/uzamknout cennosti
- Vypnout elektrické spotřebiče
- Zavřít okna
- Zamknout / zablokovat

CESTOVNÍ LÉKARNIČKA



- Léky proti bolesti / horečce
- Léky na akutní průjem / probiotika
- Antimetil** doplněk stravy pro klidný žaludek
- Přípravek na desinfekci ran
- Náplasti, obvaz / nůžky
- Lék na kašel
- Lék na bolest v krku (pastilky / sprej)
- Lék na rýmu (nosní kapky / sprej)
- Přípravek na odstranění klíštěte
- Léky proti alergii (pyl/ slunce)
- Repelent proti hmyzu
- (sprej / náramek / do zásuvky)
- Gel po štípnutí hmyzem
- Léky na spaní / špunty do uší
- Antikoncepce
- Vlastní důležité léky
- Teploměr (děti)

Vše případně také ve variantě vhodně pro děti

DOKUMENTY s sebou



- Cestovní pas / občanský průkaz (kontrola platnosti, hl. u dětí)
- Doklad o zdravotním / cestovním pojištění
- Letenka/ jízdenka
- Potvrzení ubytování / adresa / telefon
- Řidičský průkaz / mezinárodní
- Zelená karta / pojištění vozidla
- Dálniční známka (také do dalších zemí)
- Důležitá tel. čísla
- Kopie osobních dokladů

KOSMETIKA / OSOBNÍ POTŘEBY



- Šampon a kondicionér (mimo hotel)
- Sprchový gel (mimo hotel)
- Holící potřeby
- Tělové mléko
- Deodorant / toaletní voda / parfém
- Pleťová voda / krém
- Make-up / dekorativní kosmetika
- Lak na nehty / odličovač
- Zubní kartáček / zubní pasta
- Ústní voda
- Zubní nit / mezizubní kartáček
- Vatové tampony / tyčinky
- Papírové kapesníčky
- Lak na vlasy / vlasový styling
- Potřeby pro intimní hygienu
- Hřeben / kartáč
- Fén / žehlička / kulma
- Manikúra
- Kontaktní čočky / roztok
- Desinfekční gel na ruce
- Balzám na rty
- Toaletní papír



Pokračování

OBLEČENÍ / BOTY / PŘÍSLUŠENSTVÍ



- Spodní prádlo
- Plavky
- Ponožky
- Kalhoty / džíný
- Trička / halenky / nátělníky
- Svetr / sako / mikinu
- Nepromokavá bunda s kapucí
- Šortky / sukně / šaty
- Oblečení na večeri (hotel)
- Pyžamo
- Pláštěnka
- Pevná sportovní obuv
- Sandále
- Pantofle do sprchy
- Holínky pro děti
- Pásky, hodinky, šperky

OCHRANA PROTI SLUNCI



- Krém na opalování
- Krém po opalování
- Sluneční brýle
- Pokrývka hlavy
- Sprej / mast na spáleniny

TECHNIKA



- Fotoaparát / kamera / nabíječka
- Telefon / nabíječka
- DVD/MP3 přehrávač (na cestu)
- GPS navigace (na cestu autem)
- Adaptéry (při cestě do zahraničí)
- Sluchátka

ZÁBAVA



- Knihy / časopisy
- Karty / společenské hry
- Poznámkový blok / propiska
- Sportovní vybavení
- Oblíbená hračka dítěte

OSTATNÍ



- Peníze / cizí bankovky
- Kreditní / bankovní karta
- Šitíčko
- Sáček na špinavé prádlo
- Mapa / itinerář cesty
- Průvodce / slovník

NA PLÁŽ / K VODĚ



- Taška na pláž
- Plážová osuška / karimatka
- Žabky / boty do vody
- Plavací rukávky / kruh pro děti
- Nafukovací věci / hračky do vody
- Šnorchl / brýle do vody / ploutve
- Slunečník nebo stan na pláž (cesta autem)
- Nepromokavé pouzdro na telefon
- Nepromokavý pytel na věci (lod)

NA KEMPOVÁNÍ



- Stan
- Spacák
- Karimatka
- Svítlna / čelovka
- Sirky / zapalovač
- Kapesní nůž
- Pikniková deka
- Kempingové nádobí
- Vývrtka / otvírák na konzervy

NA KOLO



- Servisované kolo
- Nosič na kolo
- Funkční svítlna
- Sada nářadí / náhradní duše
- Přilba
- Kalhoty s gelovou vložkou
- Rukavice na kolo

DALŠÍ ...



Doplňěk stravy