

Кошелёк

Перелёт из соседних городов поможет существенно сэкономить



В крупный аэропорт добраться обычно намного дешевле. Учтите это при выборе билетов: к примеру, если вы решили отправиться в Ниццу, вероятнее всего, будет проще и выгоднее долететь до Милана, а там пересесть на поезд. А авиарейсы из Челябинска и Уфы стоят заметно дешевле, чем из Магнитогорска.

Не забывайте о лоукостерах и акциях в авиакомпаниях



Дешёвые билеты могут появиться в любой момент – для этого нужно следить за предложениями авиакомпаний, к примеру, подписавшись на их рассылки. Лоукостеры – ещё одна возможность сэкономить на билетах, но учтите, что за багаж и питание на борту придётся заплатить отдельно. В таком случае можно путешествовать налегке и захватить с собой небольшой перекус прямо на борт.

Используйте городской автобус вместо экскурсионного



Увидеть главные достопримечательности многих городов Европы можно из окна обычного городского автобуса. Например, в Берлине обожаемый туристами маршрут № 100 проходит от Александерплац по бульвару Унтер-ден-Линден, мимо Берлинского кафедрального собора, Бранденбургских ворот и рейхстага, парка Тиргартен, Потсдамской площади и до зоопарка в центре бывшего западного Берлина, а проезд обойдётся не больше, чем в три евро. В Венеции

Готовимся к отпуску



Шесть советов, которые помогут сделать отдых значительно дешевле

маршрут и траты, то имеете куда больше шансов сэкономить. Подумайте о трансфере из аэропорта, узнайте о бесплатных выставках, музеях и мероприятиях в городе, куда отправляетесь, почитайте отзывы о кафе с местным колоритом – скачайте всю информацию на телефон, добавьте в закладки или просто распечатайте.

Не стесняйтесь спрашивать о скидках и дополнительных услугах



При заселении в отель возможны дополнительные бонусы, о которых вы могли не знать, а при перелётах некоторые рейсы предлагают бесплатные трансферы до города. И ещё не забывайте торговаться, особенно на Востоке: иногда можно скинуть цену при покупке чуть ли не вдвое.

Готовьтесь к путешествию ещё дома

Спонтанные поездки – это отлично, но если вы заранее планируете свой



Отдыхайте с компанией



Те, кто путешествует в одиночестве, здорово переплачивает за номер – от 10 до 50 процентов. Ну а если вы отправляетесь в Азию на долгий срок, то в компании трёх-четырёх друзей сможете запросто снять шикарную виллу за небольшие деньги.

Рацион

Живительная влага

Почему взрослый человек должен выпивать несколько литров воды ежедневно, рассказывают врачи и диетологи, журналы о правильном питании, адепты здорового образа жизни. Но как это делать с максимальной пользой для организма?

Полезно начинать свой день со стакана воды натощак. Это запускает все необходимые процессы в организме и пробуждает его. Предпочтение лучше отдавать именно чистой воде, а не каким-либо другим напиткам. В ней нет ни калорий, ни солей, ни сахара, ни других элементов, способных навредить организму. Важно помнить, что вода вымывает не только вредные вещества, но и полезные микроэлементы. Добавьте в свой рацион больше полезных овощей, фруктов, орехов и других продуктов, богатых витаминами.

Вода должна быть не холодной, а чуть тёплой, а выпивать её нужно не залпом, а маленькими глотками. Начните с такого количества жидкости, которое будет для вас комфортным. Лучше выпить несколько глоточков, но с удовольствием, чем полный стакан, но через силу. Держите бутылку с водой на виду. Лучше купить красивую посуду, которая будет вас мотивировать на правильный образ жизни.

Пить во время еды не рекомендуется, так как это разбавляет желудочный сок и растягивает желудок. Однако влага нужна желудку для лучшего усваивания пищи, поэтому лучше пить воду за 20–30 минут до еды. Что касается питья после еды, то если в рационе были белковые продукты, пить воду не рекомендуется еще 3–4 часа. Если же растительные, то достаточно подождать 1,5–2 часа. Если вы отправляетесь на прогулку, то лучше выпить воду дома. В процессе ходьбы пить не рекомендуется, так как это усилит процесс потоотделения и, как следствие, процесс обезвоживания.

Пользуйтесь мобильными приложениями. Для того чтобы контролировать и получать напоминания о необходимости пить воду, установите различные приложения – WaterCheck, Watermania, Hydro, WaterBalance.



Фото из архива «ММ», Дмитрий Рухмалёв

Астропрогноз с 25 по 31 июля

Смело беритесь за любую работу

Овен (21.03–20.04)

Возможно, что на этой неделе ваши чувства приобретут необыкновенную остроту. Вы сможете легко снять создавшееся в доме и в отношениях с окружающими людьми напряжение, заняться любимым делом и отложить все домашние обязанности на вторую половину недели. Вечера звёзды рекомендуют проводить вместе с детьми или животными.

Телец (21.04–20.05)

Благоприятная неделя, особенно для Тельцов, занятых в сфере бизнеса и торговли. Возможно значительное пополнение бюджета или выгодное предложение. Смело беритесь за любое дело, так как везде вы сможете добиться невероятных успехов. Звёзды также сулят вам успех в поиске дополнительных источников дохода.

Близнецы (21.05–21.06)

Звёзды готовы помочь вам в попытке достичь наиболее честолюбивых замыслов и целей. Вероятно получение ободряющего известия или выгодного предложения, сулящего значительную прибыль. Однако для любовных отношений неделя окажется не слишком удачной. Постарайтесь проводить вечера дома.

Рак (22.06–22.07)

Смена настроения или легкомыслие помешают вам справиться с самыми обыденными задачами. Поэтому большинство Раков может столкнуться с препятствиями на пути достижения целей. Любая деятельность потребует от вас на этой неделе мобилизации всех сил и ясности чувств. Будьте осторожны, в этот период возможны нервные срывы и травмы.

Лев (23.07–23.08)

Львам звёзды советуют с осторожностью относиться к новым знакомствам. Ваш избранник не будет соответствовать вашему королевскому достоинству. Также вероятно возникновение проблем в сфере профессиональной деятельности. Не рекомендуется проявлять властность в личных отношениях. Умерьте свою ревность – она не имеет под собой никаких оснований.

Дева (24.08–23.09)

Не рекомендуется проявлять активность в профессиональной сфере – мелкие недоразумения, пустые разговоры могут отвлечь вас от главных дел или принести убытки. Трезвый, рассудительный взгляд на свои возможности и великодушие по отношению к окружающим помогут сломить негативные тенденции этой недели.

Весы (24.09–23.10)

Возможны финансовая прибыль или заманчивое предложение, но вам будет трудно вовремя принять важное решение. Смело беритесь за любую работу – только так вы сможете добиться успехов в скором будущем. Старайтесь сдерживать свои эмоции. Не поддавайтесь излишнему энтузиазму, который может на время заслонить практические черты вашего характера.

Скорпион (24.10–22.11)

Проблемы на службе со временем решатся, а вы обретёте утраченную жизнерадостность и равновесие. Не исключены приятные новости, связанные с близкими людьми. Обратив внимание на окружающих, вы найдёте в них новые достоинства. Уверенность в себе и близких людях может существенно улучшить ваше настроение.

Стрелец (23.11–21.12)

Звёзды смогут положительно повлиять на вашу личную жизнь и вдохновят на правильное отношение к окружающим людям. Способность легко прощать обиды обезоружит врагов и сохранит энергию для новых свершений. Звёзды готовы помочь вам в достижении наиболее честолюбивых замыслов и целей.

Козерог (22.12–19.01)

Звёзды советуют с осторожностью относиться к новым знакомствам. Не рекомендуется проявлять активность в профессиональной сфере – ваше стремление к успеху любой ценой в сочетании с негативным отношением к любым формам панибратства может создать проблемы в отношениях с руководством.

Водолей (20.01–19.02)

Благоприятный период для расширения общения. Вероятны новые знакомства или возобновление старых связей. Не исключено, что ваша коммуникабельность окажет влияние на стиль и образ жизни. Однако во второй половине недели возможен неожиданный спор, который, к сожалению, может разрешиться не в вашу пользу.

Рыбы (20.02–20.03)

Благоприятная неделя ожидает Рыб в профессиональном и деловом отношении. Вероятно успешное завершение давних проектов и стремительное развитие новых. Сейчас важно сконцентрироваться на главном и постараться быстро претворить задуманное в реальность. В противном случае вы рискуете потерять большие деньги.