

1. Моющие и другие средства по уходу за телом, с которых начинается ваш день, или мыльно-рыльные принадлежности

- Зубная щетка
- Зубная паста
- Мыло
- Мыльница
- Шампунь
- Гель для душа
- Мочалка
- Лосьон для тела после душа (если вы без него не можете)
- Гель для бритья, лосьон после бритья (в общем, все, что связано с избавлением от лишней растительности)
- Расческа
- Зеркало (для женщин)
- Гель для волос, лак, пенка (кто чем пользуется, если пользуется этим вообще)
- Полотенце или два (для душа и на пляж)
- Гигиенические средства
- Платок, маленькое полотенце в дорогу
- Косметика для женщин, туалетная вода, дезодорант. Крем для рук и лица, если ваша кожа сухая и чувствительная
- Ножнички, пилочка для ногтей.

2. Одежда

- Нижнее белье (у каждого свой перечень, нужно помнить просто о том, чтобы взять с собой сменное в нужном количестве)
- Майки, футболки: необходимо учесть, что их должно быть в достаточном количестве. Во-первых, для поездки в дороге, особенно если она занимает несколько дней, вам понадобится сменная майка, поскольку за день теряет свою свежесть та, в которой вы выехали. Во-вторых, для сна на месте отдыха (или придется брать с собой пижаму, если вы без этого не можете). В-третьих, для прогулок и походов к морю. В-четвертых, для экскурсий, предусматривающих хождение по горам, через лес и так далее
- Шорты, капри – для дороги, для прогулок по городу, для пляжа, для экскурсий
- Спортивные брюки – для прогулок в горы (на экскурсиях), а также в дорогу, если будет прохладно
- Носки, чтобы не натерли кроссовки, а также в случае, если будет прохладно, особенно ночью в дороге
- Джинсы – для вечерних прогулок по городу в случае, если будет прохладно
- Теплая кофта или байка – в дороге может быть прохладно, а также пригодится для прогулок вечером по городу
- Что-то легкое, не жаркое, но закрывающее максимально руки и ноги, к примеру, рубашка и те же спортивные брюки. Объясню, для чего: вы можете сильно сгореть на солнце в первый же день, и потом, любое появление на улице, под палящими лучами солнца, без защиты из одежды, будет для вас невыносимо.

3. Обувь

- Шлепки для пляжа
- Кроссовки или удобные сандалии для экскурсий и прогулок в горы и лес
- Тапочки для домашнего времяпровождения (многие без них не могут обойтись даже на отдыхе)
- Удобная и открытая обувь для прогулок по городу, местным достопримечательностям, музеям и прочим красивым местам, где можно сфотографироваться (сандалии)
- Туфли или нечто подобное, если для вас важно выглядеть элегантно (для ресторана и тому подобных мест). В этот пункт можно добавить по своему усмотрению и соответствующую одежду: для женщин — платье, для мужчин — брюки и рубашка (с галстуком). Лично я считаю этот пункт излишним, а вот кому-то он может сильно пригодиться.

4. Необходимое и незаменимое на пляже

- На пляже: защитный крем для загара, который не даст вам сгореть, с максимальным фактором защиты, если кожа еще белая
- Купальник для женщин, плавки для мужчин
- Солнечные очки, очки для ныряния
- Кепка, шляпа от солнца, полотенце
- После пляжа: крем после загара, увлажняющий кожу, а также облегчающий ваше состояние, если все же сгорели. Могу от себя порекомендовать спрей Пантенол, восстанавливающий обожженную кожу, который продается в аптеках. Незаменимое средство, если вы сгорели
- Подстилка, зонтик от солнца, надувные матрацы и круги, но это можно и приобрести на месте отдыха.

5. Необходимое и незаменимое в дороге

- Медикаменты и таблетки: от головной боли (к примеру, цитрамон), от расстройства желудка и отравления (велика вероятность отравиться чем-то в дороге) — активированного угля недостаточно, рекомендую полифепан, а также левомецитин, для лучшего переваривания (мезим), поскольку итальянская пища может тяжело усваиваться вашим, не привыкшим к ней желудком. А также бактерицидный пластырь, витамин С (если начнете болеть, это первое средство), жаропонижающее (фервекс), если вдруг в дороге вас просквозит
- В дорогу можно взять еще термос и одноразовую посуду
- Незаменимыми будут как обыкновенные салфетки, так и влажные, антибактериальные, а также антибактериальный гель для рук
- Что-нибудь из еды в дорогу, не портящиеся продукты (сухарики, сушки, печенье). Обязательно возьмите воду, желательно не сладкую
- Если едете на машине, то возьмите подушку (бывают надувные, под шею).

6. Самое основное

- Паспорт и прочие документы (туристический ваучер, страховка и так далее)
- Ключи от дома
- Деньги, бумажник или кошелек (рекомендуется все же деньги класть в дорожную сумку, а не хранить в одном месте, в кошельке)
- Фотоаппарат, видеокамера, сменные батарейки, зарядное для аккумуляторных батареек
- Зарядное к мобильному телефону, плееру или что вы там еще планируете брать с собой.