1 статья  
Тема: Отдых и туризм.  
Название: Индивидуальный тур своими руками.  
Описание: В статье рассказывается о личном опыте составления индивидуального тура.   
Текст статьи:

Все мы любим путешествовать! Кто-то любит отдыхать пассивно, кто-то активно. Для пассивных путешественников давно уже придумали всевозможные туры, когда за клиента все решает менеджер. Все, что необходимо – дойти до турагентства. Но ниже, речь пойдет об активных путешественниках, которые делают все самостоятельно и без участия турагентств. Это не всегда помогает сэкономить на поездке, но определенно доставляет активному путешественнику гораздо больше удовольствий от поездки. А узнаем мы обо всем из личного опыта автора.

Для наилучшего понимания и легкости прочтения, мы решили разделить планирование индивидуального тура на пошаговую инструкцию:

1.Определяемся с локацией. Прежде всего, необходимо определиться со страной путешествия. Это не так то и просто, как вам кажется. Ведь хочется побывать во всех странах и городах сразу. Так как вы активный путешественник, то сразу отпадают курорты, города-здравницы, спа комплексы и т.д. Мы ищем города с культурным наследием, интересными достопримечательностями и живой природой. Далее можно воспользоваться сервисом гугл-картинки или яндекс-картинки, и вбить в поиск наиболее понравившиеся места. Но имейте в виду, что если фотографии по запросу очень часто повторяются или очень много одинаковых фотографий, но снятых с разного ракурса, то, скорее всего в этом городе или стране Вам быстро наскучит. После этих действий выбираете нужную страну в соответствии с выделенным бюджетом. И обязательно изучите традиции страны, законодательство, правила поведения и обычаи, чтобы в дальнейшем не возникло казусных ситуаций.

2. Планируем маршрут путешествия. Это тоже очень важный шаг, потому что, грамотно спланировав путешествие можно уберечь себя от негативных эмоций. Например, можно подобрать такие даты путешествия, когда в стране проходит национальный праздник. Тщательно спланировав маршрут, можно сэкономить кучу времени, и потратить его на покупку сувениров или прогулку по городу. Ведь не нужно будет, высунув язык, бегать по всему городу в поисках нужного музея или необычного места. Кстати о необычных местах – обязательно постарайтесь найти парочку-тройку таких мест, которые разнообразят хождение по музеям или прогулку в городе. Обязательно спросите в отеле или в туристическом офисе о таких местах!

3. Определяемся с датой путешествия. Прежде чем покупать билеты на самолет и бронировать отель, необходимо определиться с точными датами путешествия. Этот шаг достаточно сложный, потому что в вашем случае, нужно смотреть на сезонность. В зависимости от ее климата и пересечения с сезоном отпусков, сезон может меняться с высокого на средний и низкий. Также есть еще такой термин как высокие даты – когда в стране или городе проходит национальный праздник, спортивное мероприятие или фестиваль. В такие даты сложно найти хороший отель по низкой стоимости, поэтому надо бронировать на много раньше. Да и вообще, большое количество людей будет раздражать и мешать. Аналогично и с сезонами. Летом и зимой, когда в основном у всех отпуска, поднимаются цены на курортах, в жарких странах. Весной и осенью ехать дешевле, но лучше в начале сезона, когда он низкий. К концу сезона цены поднимутся на средний уровень.

4. Бронируем отель. На этом шаге тоже надо быть внимательным и расчетливым. Чтобы не возникло никаких проблем по прибытию в отель, при выборе номера надо ориентироваться на такие факторы:

* количество квадратных метров в описании номера, а не на фотографию номера (стандартный номер можно сфотографировать так, будто он королевских размеров);
* куда выходят окна (можно посмотреть на гугл-картах), чтобы избежать всяческих внешних факторов, мешающих заснуть;
* как давно сделан ремонт;
* сравнить рейтинги и отзывы понравившегося отеля на нескольких сайтах (booking.com, tripadvisor.com, roomguru.ru, hotels.com и др.);
* насколько далеко находится от исторической части города (от этого будет зависеть, сколько денег придется потратить на дорогу);
* ближайшие аптеки, рестораны, бары и магазины;
* насколько хорошо работают службы отеля (это тоже есть в отзывах гостей);
* наличие бесплатного интернета в отеле (очень важно, потому что интернет, в случае чего, это связь с родными и личный помощник).

Но кроме отелей, есть огромное количество других, более дешевых и интересных мест размещения – хостелы, апартаменты, каучсерфинг (жилье бесплатно на 1-2 дня). Большой выбор сервисов на разный кошелек позволит сэкономить на проживании, пообщаться с местными жителями и приобщиться к культуре.

5. Покупаем авиабилеты. Давайте разделим основные шаги:

1. Лучше купить заранее. Самое оптимальное время покупки – за два месяца до вылета. Но стоит очень внимательно просмотреть условия по возврату покупки, если вдруг планы резко поменяются.

2. Вылет надо планировать на дешевые дни, а именно вторник, среда и четверг. С пятницы по воскресенье билеты возрастают в цене, а также в праздничные дни. Лучше всего искать билеты рано утром или поздно вечером, потому что днем билеты покупают почти все, сидя на работе.

3. Как и в подборе места проживания, надо учитывать сезонность. Маленькая цена на билеты, не означает, что надо не глядя их покупать. Возможно, что цена снижена из-за сезона дождей или из-за слишком сильной жары. Обращайте внимание на климатические условия в момент покупки авиабилета.

4. Покупаем билет туда-обратно. Во-первых, авиакомпании стараются максимально укомплектовать рейсы, поэтому билет в обе стороны будет обходиться значительно дешевле, чем в одну. Во-вторых, могут возникнуть проблемы с оформлением визы, так как многие посольства требуют, чтобы билет был в обе стороны. Что же делать, когда уезжаем в путешествие на неопределенный срок? Можно купить два отдельных билета, сделать визу и после отменить покупку второго билета (в соответствии с правилами возврата).

5. Лоукостеры. Такой тип компаний (от англ. “low-cost” (лоукост) – низкие расходы), является самым дешевым из остальных, за счет отмены некоторых услуг на борту самолета, или взимая за них дополнительную оплату (страховка, еда, напитки, багаж и т.п.). Если вы летите налегке – то можно воспользоваться услугами таких компаний.

6. Трэвел карты и дисконтные карты. Это отличный способ сэкономить на городском транспорте, музеях, экскурсиях и шопинге (в зависимости от страны). В каждой стране делаются специальные карты путешественника, предназначенные для посещения музеев, поездок на транспорте, скидок. Цена таких карт зависит от количества дней. Бывают отдельные цены для студентов и детей. Конечно во многих европейских страны, почти все государственные музеи можно посетить бесплатно, но с помощью такой карты можно попасть в коммерческие музеи, на выставки или экскурсии, ездить бесплатно на всех видах городского транспорта (включая речной), получать скидки при предъявлении карты в магазинах. Такие карты можно приобрести заранее, через интернет по еще более привлекательным ценам.

Что же мы имеем в итоге? Индивидуальный тур позволяет нам полностью подстроить путешествие под себя, в некоторых моментах сэкономить, увидеть то, что невозможно увидеть в групповом туре, не быть привязанными к определенному месту. Это его основное преимущество перед покупкой готового тура. Индивидуальный тур сложнее в планировании и, иногда, дороже обычного турпакета, но это определенно выход из зоны комфорта, новые ощущения и эмоции, «обнуление».

Прочитав эту статью, вы, возможно, впервые узнали, что есть такая возможность – путешествовать самостоятельно. Или вы уже имели представление об этой теме, но, не зная всех нюансов, утверждали сами себе, что это все страшно и небезопасно. Но теперь, зная какие шаги надо предпринимать при планировании индивидуального путешествия, у вас появилась уверенность, и зажглись глаза.

2 статья  
Тема: Спорт и здоровье.  
Название: Функциональное питание – преимущества и недостатки.   
Описание: Раскрывается понятие функционального питания, состав и виды.

Рассказывается для чего оно нужно, кому это полезно и необходимо. Описываются преимущества и недостатки функционального питания.  
Текст статьи:

«Функциональное питание» - это название уже давно на слуху, но многие до сих пор так и не знают, о чем идет речь. Кто-то думает, что это очередная добавка для бодибилдеров, кто-то – что это специальный продукт для военных, а некоторые видят в этом словосочетании влияние Штатов на Россию. Чтобы точно понять, кто из них прав, давайте вместе разберемся, что к чему.

Сначала определим, что означает словосочетание функциональное питание: это биологически активная добавка для организма, в виде сочетания белков, углеводов, минералов, аминокислот и витаминов, сделанная в виде порошка, с соблюдением необходимых дозировок. Если говорить простым языком, то это завтрак, обед и ужин в виде порошка. То есть в одной порции этого продукта, на взрослого человека, содержится необходимое количество элементов, которые он обычно потребляет с обычной пищей. О чем это нам говорит? Повышение или понижение дозировки одной порции позволит нам изменять или поддерживать диету, избегая вредных перекусов. Ниже выясним, каким образом, а пока поговорим про состав.

Состав этого продукта в основном одинаков, может отличаться только количество минералов. Основа это белки, углеводы, жиры (насыщенные) и пищевые волокна. А самое интересное это золотая середина – витамины (A, B, C, D, E) и минералы (натрий, калий, магний, кальций, железо и др.). Причем список там не маленький и достигает 23 элементов.

И вот теперь мы подошли к вопросу, как это может нам помочь в поддержании или изменении диеты? Очень просто! Во время поддержания диеты, набора веса или наоборот, мы стараемся соблюдать необходимое количество нужных элементов (белков, углеводов, жиров). Для этого мы разбиваем прием пищи на несколько раз в день (от 5 до 6). Но таскать с собой много коробок с едой не всегда представляется удобным и уместным. Поэтому приходится идти в кафе, покупать бутерброды в магазине или перекусывать фаст-фудом. Функциональное питание освобождает нас от таких вредных перекусов и большого количества коробок с едой, так как занимает мало места, требует для себя только наличие шейкера, воды или молока. Это очень сильно напоминает нам протеины, гейнеры, BCAA и другие прелести бодибилдерской жизни.

Отсюда и возникают ошибочные мысли, что такое питание не для простых людей. И вообще, за счет богатого состава, таким питанием пользуются все те, кто планирует питаться правильно, занимается спортом или просто ведет активный образ жизни. Конечно, и бодибилдерам это будет полезно, при «сушке» и для суставов. Космонавты пользуются примерно похожим функциональным питанием, отличие лишь по составу и консистенции. А еще, такое питание назначают пациентам, перенесшим сложную операцию или лечащимся от сердечно-сосудистых заболеваний (в уже разбавленном виде).

Перечислением преимуществ и недостатков мы подведем итог всему вышесказанному, поэтому давайте начнем.

Преимущества функционального питания:

* очень простое в приготовлении и экономит время на готовку;
* удобно (за счет маленьких размеров поместится в любую сумку);
* насыщенно всеми необходимыми для человека элементами;
* помогает соблюдать диету, худеть или набирать вес;
* придает энергии и бодрости, что положительно сказывается на спортивных достижениях и работоспособности;
* имеет большую вкусовую палитру

Недостатки функционального питания:

* индивидуальная непереносимость компонентов;
* необходимость в покупке шейкера и переноски (чтобы не таскать с собой всю банку, можно купить маленькую баночку с порционными отметками);
* нельзя пожевать.

Все перечисленное выше, говорит нам, что даже если это влияние Штатов, то оно приносит нам пользу. Мы можем питаться правильно, быстро и позитивно. Но, не стоит забывать про обычные продукты, которые тоже следует употреблять в своем рационе.