

POLETJE 2022

Zate & Zame

By: WIZ.si

POTOVALNA
LEKARNA

Nasveti za
kolesarke

Fantastična
zavarovanja
ZA VSE

POLETNE
ŽAR JEDI



ALI VOZIŠ DOVOLJ UMIRJENO?

FANTASTIČNE MODNE KOMBINACIJE

OKUSNE JEDI Z ŽARA

VAJE IN TRIKI ZA BOLJŠE MENTALNO POČUTJE

RECEPT ZA PARADIŽNIKOVO JUHO

PREMAGAJ UTRUJENOST S TEMI PRIGRIZKI

NAJLEPŠI KOLESARSKI IZLETI PO SLOVENIJI IN ČEZ MEJO

POTOVALNA LEKARNA ZA TVOJ DOPUST

FANTASTIČNA ZAVAROVANJA ZA VSE

14-DNEVNI ROAD TRIP PO ITALIJI

ALI VOZIŠ DOVOLJ UMIRJENO?



Kolikokrat se zalotiš, da se jeziš za volanom?

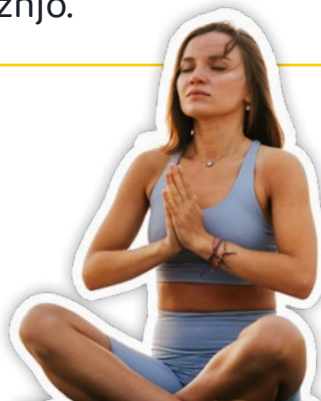
Na cesti se hitro znajdemo v stresni situaciji, kar vpliva na naše celotno počutje. Čuječna vožnja je vožnja, pri kateri se ves čas zavedamo, kako vozimo ter sledimo razmeram na cesti in vožnji drugih, ne da bi nas to vznemirilo.

Zate imam pripravljeno vajo, s katero svojo vožnjo narediš bolj umirjeno in prisotno.

1 Ko se usedeš za volan, še preden vžgeš motor, zapri oči ter umirjeno trikrat vdihni in zdihni. Predstavlja si, da poleg tebe v avtomobilu sedi prijazen menih. 😊

2 Zgleduj se po svojem mirnem sopotniku in se počasi ter zbrano pripravi na vožnjo; odpri oči, pripni se, preveri ogledala, zaženi avtomobil in spelji. Tvoj um je povsem miren in vso pozornost usmerjaš v vožnjo.

3 Če na poti naletiš na karkoli, kar bi te utegnilo vznemiriti, si zamisli menihov glas: »Le mirno. Pot je enako pomembna kakor cilj. Če voziš, v tem uživaj.«



ZA MANJ STRESA

WIZ Asistent nudi v primeru okvare, poškodbe ali izginotja tvojega avta 24-urno organizacijo in kritje stroškov asistence.
Zaupaj WIZu!

VEČ

Dodaten namig

Čas pred rdečo lučjo naj bo **trenutek za premor:** vdihni, izdihni, sprosti čeljust, ramena in druge predele, kjer čutiš napetost.

Vajo izvajaj vsakič, ko se usedeš v avtomobil. Če umiriš um, bo vožnja varnejša in na cilj boš prispela spočita ter umirjena.



MANJ VOZIŠ? MANJ PLAČAJ!

Prevoziš manj kot 6.000 kilometrov na leto? Potem izberi WIZ Perla in svoj avto zavaruj 30 % ugodneje. Popolno zavarovanje zate in zame, ki prevoziva manj kilometrov.



Ponujamo ti pester izbor kritij za vse nepredvidljive situacije.
Poskrbimo, da se vedno in povsod počutiš varno.

Priporočamo:

WIZ Asistent

Nudi v primeru okvare, poškodbe ali izginotja tvojega avta 24-urno organizacijo in kritje stroškov asistence. V primeru napotitve k serviserju je krita vleka avta do najbližjega serviserja.



WIZ Voznik ali AO+

Z obveznim zavarovanjem (AO) so v primeru povzročitve prometne nesreče zavarovani sopotniki in ostali udeleženci v prometni nesreči, voznik povzročitelj pa ne. Zanj velja zavarovanje le, če ima dodatno sklenjeno zavarovanje WIZ Voznik, ki je posebno zavarovanje za voznika, poznano tudi pod kratico AO-plus.

ZANIMA ME WIZ PERLA

Fantastične MODNE KOMBINACIJE



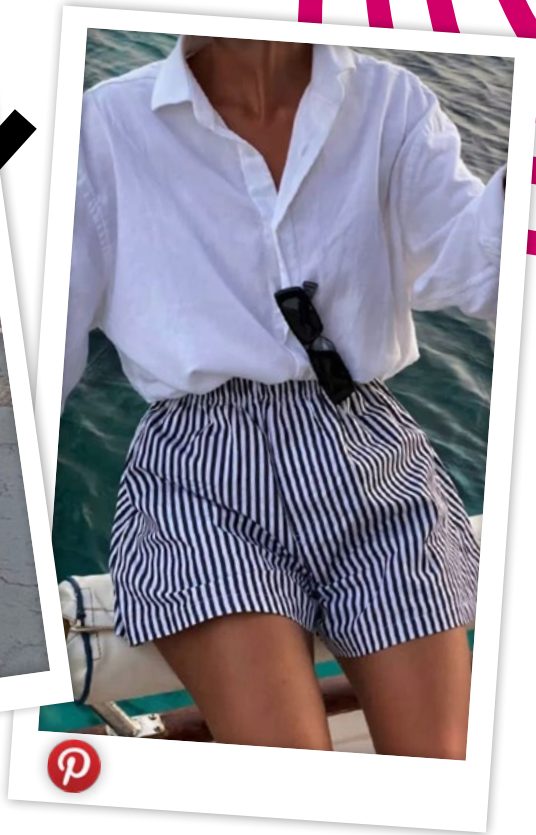
Snežno + umazano belo



Sproščeno z zatlačeno srajco



*Romantično
in črtasto*



*Vечно modne
dolge obleke*



*Obožujemo
palme!*



OKUSNE JEDI Z ŽARA S POLETNIM PRIDIHOM

5
RECEPTOV

Za na čoln, kampiranje ali pripravo doma!

➤ Sestavine receptov so za 4 osebe.

RIBA Z AGRUMI IN ROŽMARINOM

- 4 očiščene ribe (priporočamo brancina ali orado)
- limona
- pomaranča
- oljčno olje
- vejice rožmarina
- groba morska sol

Brancin ali orada? Kar je pri roki ali kar ste ujeli.

Predpriprava: najprej stisneš sok limone in pomaranče v lonček, premešaš.

1. V očiščeno ribo nadevaš vejico rožmarina in žličko sveže pripravljenega soka.
2. Ribo pokapaš z oljčnim oljem in jo pečeš z rezinami agrumov na žaru: 5 do 8 minut na vsaki strani, obrnemo jih zelo previdno.



FIORENTINA NA ŽARU

- 2 Florentinca (vsak kos mesa debel 6 – 8 cm, težak dobro kilo)
 - groba morska sol, črn poper
 - oljčno olje
1. Vsak kos te mesne poslastice peci približno šest minut z vseh treh strani: tretja stran je površina širokega dela kosti.
 2. Notranjost mesa naj bi imela 40 stopinj Celzija.
 3. Sol in strt črn poper dodaj naknadno po okusu.
 4. Nekaj minut naj pečeno meso počitka v pokriti ponvi, serviraj z vejico rožmarina in dobrim kosom kruha kar na debeli leseni deski. Svetovno!



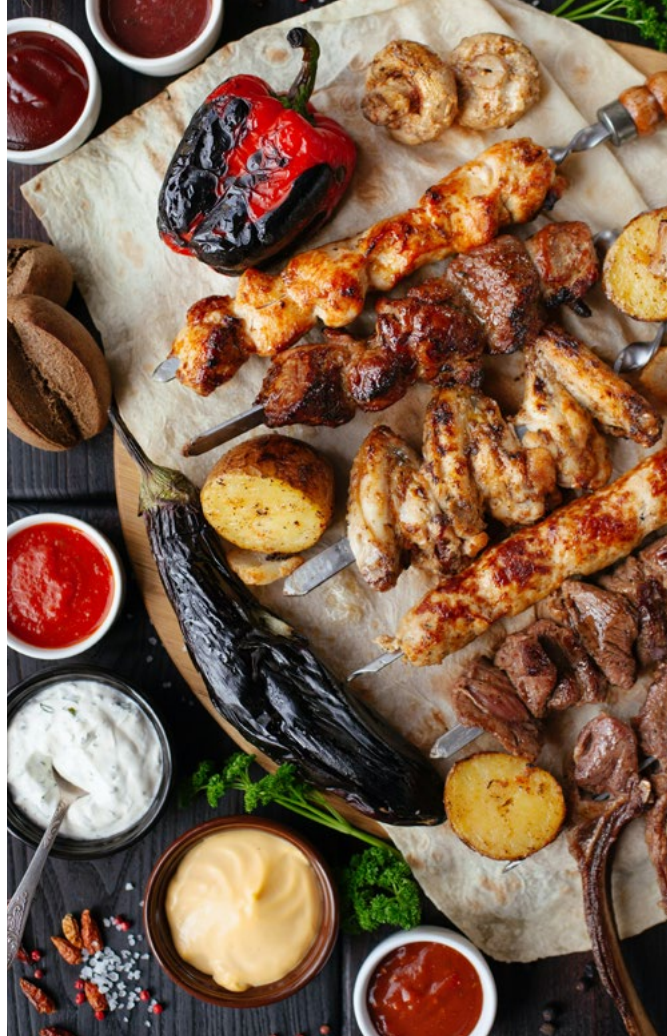
ENOSTAVNO PEČEN KROMPIR

- 8 manjših krompirjev
 - sol
 - oljčno olje
 - kislá smetana
1. Neolupljen krompir solimo, ga naoljimo in zavijemo v alu folijo.
 2. Krompir postavimo na rešetko ali žar in ga obračamo, da se zapeče z vseh strani.
 3. Po približno 20 minutah je pečen, čas pečenja je sicer odvisen od velikosti krompirja, ki se lahko podaljša tudi na 60 min.
 4. Zraven postrežemo kisló smetano.



HITRA POLETNA PIŠČANČJA NABODALA

- 4 kosi piščančjih prsi
 - 1 bučka
 - 1 paprika
 - pest češnjevih paradižnikov
 - 10 lesenih nabodalc
1. Češnjevence narežemo na polovico, bučke, meso in paprike pa na približno enako velike kose.
 2. Izmenično jih nabadamo na lesena nabodalca.
 3. Začinimo z mediteranskimi zelišči, solimo in popramo ter popečemo.



TROPSKI ANANAS NA ŽARU

- 1 cel ananas
- Žlička kokosovega olja
- po želji: vanilijev ali kokosov sladoled

Sladica v 10 minutah?

1. Nareži ananas na večje kose in jih popeci na žaru – pri peki uporabi kokosovo olje.
2. Ananas je pečen, ko se na obeh straneh poznajo sledi žara.
3. Za piko na i popečenemu eksotičnemu sadju dodaj kepico sladoleda.





VAJE IN TRIKI ZA BOLJŠE MENTALNO POČUTJE

8 nasvetov

Je za tabo težek dan, teden ali naporno obdobje? Zate smo pripravile nekaj preverjenih trikov, s katerimi boš izboljšala svoje počutje. Zapomni si:

- **Ne obsojaj svojih občutkov**, tudi če so neprijetni.
- Ko si jezna, žalostna, razočarana ..., **se vprašaj: »Kaj mi ti občutki sporočajo?«**
- **Ne obremenjuj se s stvarmi, nad katerimi nimaš kontrole.** Kar je namenjeno, se bo zgodilo.
- **Prisluhni si in si z nežnostjo do sebe nudi to, kar potrebuješ** – počitek, druženje, oddih v naravi, okusen obrok ...

Zadihaj in preberi vaje ter trike. Priporočamo ti, da pripraviš še pisalo in list papirja – kar zapišeš, še lažje sprejmeš in ponotranjiš.

1. BREZ KOGA ALI ČESA BI BILO TVOJE ŽIVLJENJE PRAZNO?

Kaj je zate v življenju najpomembnejše? To so tvoje prioritete. Postavi si jih visoko, iskreno, predvsem pa razmisli, kaj ti je res pomembno v življenju. Na list zapiši stavek »Moje življenje bi bilo prazno brez ...« in ga dokončaj. Naštej vse ljudi, stvari in trenutke, ki dajejo tvojemu obstoju bistvo. Zapiši, zakaj ti je to tako zelo pomembno. Bodi iskrena do sebe; pri tem ni pravih odgovorov.



K tej vaji se vrni, ko se ti zdi, da imaš v življenju preveč aktivnosti in premalo časa. Seznam ti bo pomagal **umiriti življenjski tempo** in te usmeril do pravih prioritet, ki jim namenjaj čas. Vsega ne moreš, vsega ne uspeš in to je povsem v redu.

2. VEŠ, KDO SI? OPIŠI SE V 10 BESEDAH.

To je posebna naloga, s katero se **bolje spoznaš in ugotoviš, k čemu stremiš**. Vzemí list in ga razdeli na dva dela.

1. Na eno polovico najprej brez daljšega premisleka napiši **10 besed, ki ti padejo na pamet, o sebi. Kdo si? Kako se vidiš?**
2. Nato si vzemi nekaj trenutkov, razmisli in na drugo polovico napiši 10 besed, s katerimi **opišeš sebi ljube, sanjske osebnostne lastnosti**.

Primerjai seznama in si izpiši, kaj lahko narediš, da se s prvega seznama besed transformiraš v drugega.

3. VZPOSTAVLJANJE RUTINE

Kolikokrat slišiš, kako zelo pomembna je rutina? O njej govorimo vsi, redko pa poudarimo njene prednosti.

1. Rutina ti daje občutek **varnosti in stabilnosti**.
2. Pripomore k **boljšemu zdravju**.
3. **Izboljša tvoje akademske rezultate**.
4. **Pomaga pri vzpostavljanju ravnovesja** med službo in prostim časom.
5. Tudi pri družinah se je izkazalo, **da z vzpostavljenjo rutine vsi člani veliko bolje funkcionirajo**.

Vzpostavi svojo rutino tudi ti. **Kaj sploh je rutina?** To so aktivnosti, ki si sledijo po nekem zaporednem, ustaljenem vzorcu.

4. KAKO SE POGOVARJAŠ S SEBOJ?

Ali kdaj opazuješ, kako se pogovarjaš s seboj? **Imaš do sebe spodbuden odnos ali se pogosteje kritiziraš in obsojaš?**

Naslednjih 24 ur opazuj, kako se obnašaš do sebe. **Ob tem pa se vprašaj:** »Ali bi se tako obnašala tudi do svojega najboljšega prijatelja?« Če je tvoj odgovor ne, začni spreminjati odnos, ki ga imaš do sebe. **Pogovarjaj se s seboj nežno in ljubeznivo.**

Verjamem, da je na začetku lahko težko, a smo prepričani, da ti lahko uspe.



5. ODPUSTI SI ZA ...

... trenutke, ko je nekdo bil nad tabo razočaran.

... vse napake iz preteklosti.

... besede, ki so bile izrečene v jezi.

... dneve, ko se slabo počutiš.

... trenutke, ko ne premoreš empatije.

Napake so tiste, ki nas delajo močnejše. Vsak od nas se kdaj počuti slabo, razočara koga drugega, ne pokaže empatije ali izreče nekaj v jezi.



6. IZRAŽAJ HVALEŽNOST

Izražanje hvaležnosti se morda sliši nekoliko nenavadno, a ravno taka praksa pripomore **k polnejšemu življenju**. Začni tako, da v svoj **dnevnik vsak večer napišeš eno stvar, za katero si hvaležna**. Čez čas lahko napišeš vse več stvari in tako opazuješ, kako tvoja hvaležnost z redno prakso raste.

- ✓ Zmanjša raven stresa.
- ✓ Vpliva na boljše počutje.
- ✓ Dvigne tvojo samozavest.
- ✓ Izboljša kakovost tvojega spanca.
- ✓ Spodbuja empatijo.
- ✓ Okrepi tvoje odnose.
- ✓ Izboljša tvoje mentalno zdravje.
- ✓ Pomaga vzpostaviti stik s samim seboj.

7. KATERA SVOJA OBČUTJA NAJTEŽJE SPREJMEŠ IN KAKO Z NJIMI RAVNAŠ?

Vzemi si čas, usedi se in odgovor zapiši na list. Na ta način stopiš v stik s sabo in svojimi čustvi ter lažje razumeš, zakaj se v nekem trenutku počutiš tako, kot se.

8. KAKO OHRANJATI OPTIMIZEM?

Življenje je sestavljeno iz vzponov in padcev. Prav vsak od nas se kdaj znajde v težkih situacijah, a pomembno je, da tudi v takih trenutkih ohranimo pozitivno naravnost.

Tukaj je nekaj nasvetov, kako to narediš:

- Opomni se, da si do zdaj vse svoje slabe dni preživela in prav vsi so minili.
- Če na nekaj nimaš vpliva, v to ne vlagaj svoje energije.
- Potrudi se, da tudi v težkih dneh najdeš vsaj eno dobro stvar, ki se ti je zgodila.
- Zapomni si, da se vse zgodi z namenom in da bo tudi trenutna situacija nekoč imela smisel.



The background of the entire page is a close-up photograph of several pink roses. The petals are in various stages of bloom, showing soft pink and white hues. The lighting is natural, highlighting the texture of the petals. A semi-transparent white rectangular box is centered over the image, containing the text.

Dovolj si.

Nežen opomnik, da si dovolj.
Sposobna si za delo, ki ga opravljaš.
Si dovolj močna, da lahko premagaš
vse ovire, na katere naletiš. Si dovolj
vztrajna, da dosežeš, karkoli si
zadaš. Predvsem pa si, ne glede na
vse, vredna ljubezni, spoštovanja,
razumevanja in prijaznosti.



ŠE VEČ
RECEPTOV

NAJBOLJŠA POLETNA JUHA JE PARADIŽNIKOVA JUHA

Tu je letni čas, ko je svežega, lokalnega paradižnika v izobilju. Razmišljaš, kaj bi si danes pripravila za večerjo? Naše priporočilo je paradižnikova juha.

ZA 2 KROŽNIKA POTREBUJEŠ:

- 800 g paradižnika, narezanega na večje kose
- ¼ skodelice čez noč namočenih indijskih oreščkov
- ¼ skodelice narezane rdeče čebule
- 2 skodelici zelenjavne jušne osnove
- ščep soli
- žlico oljčnega olja

ZARES ENOSTAVEN POSTOPEK:

1. V sekljalniku zblendaj paradižnik, da dobiš paradižnikovo omako.
2. Na oljčnem olju na nižji temperaturi praži čebulo 5 minut in pazi, da se ne zažge. Dodaj zmiksani paradižnik, jušno osnovo in dobro premešaj. Počakaj, da juha zavre, nato jo pri srednjem ognju kuhaj 20 minut.
3. Medtem v sekljalniku zblendaj še indijske oreščke, da dobiš »rastlinsko smetano«. Vlij jo v juho, začini s soljo in poprom po okusu ter postreži.





PREMAGAJ UTRUJENOST S TEMI PRIGRIZKI

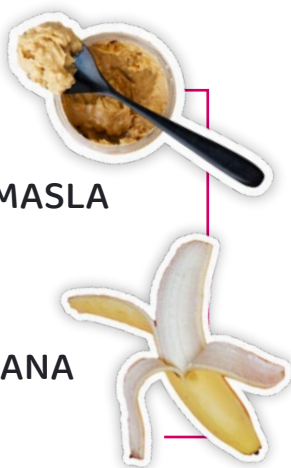
Tudi ti opažaš, da ti primanjkuje energije? Morda potrebuješ samo pravi prigrizek. Razkrivamo ti, kakšne prigrizke si privoščimo urednice Zate&Zame takrat, ko smo utrujene.

1

1 ŽLICA
ARAŠIDOVEGA MASLA

+

1 SREDNJA BANANA



2

2 ŽLICI HUMUSA

+

2 SREDNJE VELIKA
KORENČKA



3

POL SKODELICE
INDIJSKIH OREŠČKOV

+

POL SKODELICE
BRUSNIC



4

PEST MANDLJEV

+

POL SKODELICE
BOROVNIC



NAJLEPŠI KOLESARSKI IZLETI PO SLOVENIJI IN ČEZ MEJO

Kolesarska doživetja po znanih poteh in okolici domačega kraja so v sončnih dneh vsekakor super ideja za aktivno preživljanje prostega časa. **Nič pa se ne more primerjati s kolesarsko avanturo po nepoznanem terenu, ki poleg idilične vožnje ponuja še kup naravnih in kulturnih znamenitosti ter idej za postanek.** Že razmišljaš, kam se nameniti naslednji sončni vikend?

Slovenija in obmejno območje sosednjih držav ti ponujata na kilometre čudovitih kolesarskih poti različnih zahtevnosti, dolžin in cestnih podlag. **Da ti prihranimo čas z iskanjem destinacij, smo zate poiskali ultimativne predloge za najlepše kolesarske izlete.**

ZA DRUŽINICE Z MALIMI OTROKI

Kratka tura po Gorenjski, od Kranja do Škofje Loke in nazaj

Prijetna in nezahtevna kolesarska pot vam bo vzela približno pol ure v eno smer. Časovna razdalja se seveda lahko podaljša, če si bodo tvoji otroci na 7 kilometrov dolgi progi želeli dodatnih postankov.

WIZ namig:

otroci postanejo super motivirani, če jih na cilju čaka nagrada, kot je recimo raziskovanje Škofjeloškega gradu.

Sonce na obrazu, veter v laseh in morje povsod

Za družinsko kolesarjenje bo pot po znameniti Parenzani odlična ideja. Urejena kolesarska pot pelje po nekdanji železniški progi od Trsta do Poreča, ampak ti se lahko odločiš, da z družino prekolesarite le del poti. Zelo lepa je trasa od Kopra do Izole, ki vam bo vzela približno 30 minut. No, z nedeljskim kosilom in bonus sladoledom se lahko spremeni v čudovit krajši vikend izlet.



Na družinskem kolesarskem izletu ste vsi zavarovani! WIZ Kolesar je odlična izbira zate, ki kolo ali e-kolo uporabljaš rekreativno za vsakdanje prevoze ali pa se ob koncu tedna rad odpraviš na kolesarski izlet s prijatelji.

Če na kolesu, v otroškem sedežu ali prikolici prevažáš svojega malčka, **WIZ Kolesar za posameznika krije asistenco tudi za otroka (in tvojega kužka).** Če pa najraje uživaš v kolesarskih izletih s svojo družino, izberi opcijo "družinsko zavarovanje".

ZAVAROVANJE WIZ KOLESAR

ZA MLADE IN MLADE PO DUŠI

Ujeti trenutki gorske idile

Če želiš na svoj Instagram profil dodati osupljive fotke zelenih razgledov ob spremljavi sivih mogočnih vrhov, potem moraš nujno na kolesarski izlet iz Mojstrane do Belopeških jezer. Pot ni zahtevna, vseeno pa je zanjo potrebne nekaj kondicije. Skupnih 53 km vseeno ne priporočamo kolesarjem začetnikom.

Iz Vižinade na filmski festival v Motovun

Pomisli, kolikokrat si že obiskal Istro, pa sploh veš, da obstaja tudi njen notranji del? Ja, notranjost Istre ima ponuditi prav toliko kot njena obala, čeprav je turistično ta del poznan manj. Letos poleti se nujno podaj na pred kratkim prenovljeno kolesarsko stezo, ki pelje iz Vižinade v Motovun. V eno smer je vožnja dolga dobro uro, bo pa postanek zato toliko daljši, namreč tudi letos gosti Motovun filmski festival, ki s prizorišči pod zvezdami obljublja nepozabno štiridnevno kinematografsko izkušnjo.

ZA VIKEND POBEG S PRIJATELJICAMI

Čez Goriška Brda za spanje v gradu

Si želiš aktivnega vikenda na kolesu, ki pa bo poleg še svojevrstno kulinarično doživetje in razvajanje duha? Potem se moraš s prijateljicami nujno podati na to pot: Dobrovo - Fojana - Rutarji - Plešivo - Subida - Gornji Rušč - Blankiž - Moš - Gradiškuta - Jazbine - Vipolže - Dobrovo. Ker pot pelje skozi vinorodne briške vasice, je postanek na vsaj eni domačiji z vinsko kletjo obvezen. Kolesarski dan pa nato zaključite s sprostitvijo in počitkom v hotelu Gredič (mhm, iz serije Ena žlahtna štorija).

Odkrivanje Dolenjskih lepot

Prijateljice povabi na kolesarski izlet od Kostanjevice na Krki do Otočca! Še pred skokom na kolo si za ogrevanje v Kostanjevici oglejte aktualno razstavo v Galeriji Božidar Jakac. Potem pa se le podajte na 22 km dolgo pot, ki jo je vredno zaključiti s kulinaričnim razvajanjem na Gradu Otočec.



Motovun

KOLESARSKE TURE ZA PRAVE VZDRŽLJIVCE

Namesto na hribe, raje okoli njih

Območje pod našimi Julijskimi Alpami lahko skupaj z drugimi fanti prekolesarite po krožni kolesarski poti, ki vas bo peljala iz Kranjske Gore prek Bleda, Bohinja, Tolmina, Kobarida, Bovca in Vršiča nazaj v Kranjsko Goro. Krog je dolg 232 km in ga vsekakor ne priporočamo občasnim kolesarjem.

Preko Mure je Prekmurje!

Če sodiš med resnične ljubitelje kolesarjenja, potem te bo navdušila še ena krožna kolesarska pot. Ta se nahaja na drugem koncu Slovenije - v Prekmurju. Tromejka (ime poti) je dolga nekje 5 ur in pelje mimo šestih prekmurskih znamenitosti. To so cerkev sv. Martina, Ledavsko jezero, gradu na Goričkem, Tromejnik in astronomski observatorij.



Pomembno za vse kolesarje: zavarovanje **WIZ Kolesar** velja tudi za **VSE kolesarske spuste, tudi »downhill«** (in niso omejeni le na urejene proge v bike-parkih).

WIZ Kolesar zavaruje ne le za mestne, cestne in e-kolesarje, ampak tudi tiste, ki obožujejo proge in kolesarske spuste povsod, ne le v kolesarskih parkih.

ZAKAJ POTREBUJEŠ ZAVAROVANJE WIZ KOLESAR?

Ker so padci, prometne nesreče in poškodbe sestavni del rekreativnega kolesarjenja. Ob nezgodi seveda lahko stisneš zobe in rečeš: »Ah, saj ni nič hudega!« ter odšepaš domov. Ali celo plačaš odškodnino tretji osebi, kateri povzročiš osebno ali materialno škodo. Lahko pa že prej pomisliš na nekaj možnih posledic in se zavaruješ.

ŽE OD 18,79 € / LETO



NE POZABI: POTOVALNA LEKARNA ZA TVOJ DOPUST

Morski ježki, žgoče sonce, s koreninami prepletena steza za tek, komarji, voda iz pipe, ki ji ne gre zaupati – na dopustu ali potovanju se običajno pojavi vrsta okoliščin, ki lahko privedejo do različnih težav. Na srečo lahko za večino poskrbiš brez zdravnika z uporabo zdravil in pripomočkov, ki jih imaš s seboj. Počitniška lekarna ali torbica s prvo pomočjo je zato obvezen del potovalne opreme, še posebej, če:

- greš na počitnice v manj obljudene kraje,
- se ukvarjaš z različnimi športno-rekreativnimi aktivnostmi,
- potuješ z otroki,
- moraš redno jemati določena zdravila.

Vsebina potovalne lekarne se razlikuje glede na potrebe uporabnikov, cilj potovanja in izkušnje. Zdravila, zaščitna sredstva in medicinski pripomočki tebi in tvojim bližnjim nudijo takojšnjo oskrbo, preprečujejo hujšo škodo in lajšajo bolečine. **Torbica z domačo lekarno naj bo trpežna, vsebino mora ščititi pred vročino, svetlobo, umazanijo in vlago, vedno pa jo imej v svoji osebni prtljagi. Poskrbi, da ne bo izpostavljena soncu in temperaturam, višjim od 25 stopinj Celzija.**



KAJ VSEBUJE TORBICA POTOVALNE LEKARNE?



Termometer



Zdravilo proti povišani telesni temperaturi



Protibolečinske tablete



Osnovna prva pomoč

Ta naj vsebuje povoje, obliže (vodoodporne), sterilne gaze, varnostne zaponke ali lepilni trak ter mini škarje. Na voljo so tudi že sestavljeni osebni kompleti prve pomoči.



Zaščita proti komarjem in drugim insektom

Kupi repelent, ki varuje pred komarji, klopi in muhami, ne pozabi pa na sredstvo za blaženje posledic pikov (hladilno mazilo). Na trgu je na voljo veliko naravnih nadomestkov.



Zdravilo proti morebitnim alergijam



Zaščita proti soncu

Poskrbi za zaščitno kremo z dovolj visokim zaščitnim faktorjem in pripravke za nego kože po sončenju. Ne pozabi tudi na kremo in mazilo za lajšanje težav v primeru blažjih sončnih opeklin.



Dodaten par leč in tekočina za leče



Razkužilo in mazilo za rane



Zdravilo proti slabosti



Zdravila proti driski in rehidracijska sol

Rehidracijska sol ti bo prišla prav za nadomeščanje elektrolitov in vode pri bruhanju, driski ali pretiranem znojenju.



Drugo pomembno

Ne pozabi še na navadno pinceto in na pinceto za klope. K zaščitnim sredstvom lahko dodaš tudi par ali dva rokavic iz lateksa, kondome, zaščitno masko in masko za dajanje umetnega dihanja.



POPOTNIŠKA LEKARNA ZA POSEBNE PRIMERE

Posebno pozornost morate sestavljanju popotniške lekarne nameniti starši majhnih otrok, resni rekreativci/športniki, starejši in vsi, ki potujejo na manj obljudena, eksotična ali območja zdravstvenega tveganja. **Kako naj bo sestavljena?**

Otroška lekarna

Prilagodi jo glede na **starost otroka, znane alergije in najpogostejše težave na potovanjih** (na primer slabost med vožnjo). Priporočljivo je s seboj vzeti tudi izdelke za zniževanje povišane telesne temperature, proti bolečinam in prebavnim motnjam, termometer ter pribor za oskrbovanje ran – obliže, obveze in razkužilo. Sem sodijo tudi zdravila za nosečnice in doječe mamice.

Športni navdušenci

Težko se izognejo vsem morebitnim poškodbam, ki jih lahko utrpijo pri svojem športu – odrgnine, zvini, udarci in podobno, zato je dobro imeti pri roki ustrezno pomoč. **Geli, povoji, obliži, razkužilo, kreme in mazila, hladilne blazine ter peroralna rehidracijska sol** sestavljajo »športni paket«, ki v popotniški lekarni skoraj ne sme manjkati.

Starejši ljudje

Imajo običajno vsaj eno vrsto tablet, ki jih morajo redno jemati. **Preverite zalogo in datum uporabnosti**, zdravila pa hranite v originalni embalaži skupaj z navodili.



KO ZGOLJ LEKARNA NI DOVOLJ

Svetujemo ti, da na potovanju v primerih hujših poškodb, nezgod ali slabega počutja nemudoma oglasiš pri najbližjem zdravniku. Pri tem ti bo v tujini še kako prav prišlo **zavarovanje WIZ Tujina**:

- ✓ 24-urna asistenca po celem svetu,
- ✓ hitra zdravniška pomoč in plačilo nujnih stroškov zdravljenja,
- ✓ kritje tudi v primeru bolezni COVID-19,
- ✓ dodatna kritja za udobne počitnice.

SKLENI ONLINE -10%



Najboljši razgled te čaka po najtežjem vzponu.

Se tudi ti kdaj znajdeš v situaciji, ko ti je težko? Ko ne veš, ali sploh zmoreš? Naj te samo opomnimo, da te ravno po takih trenutkih čaka najlepša nagrada. Vztrajaj še naprej; verjamem, da zmoreš.

Fantastična ZAVAROVANJA ZA VSE



Morske dogodivščine
+ **WIZ PLOVILO**

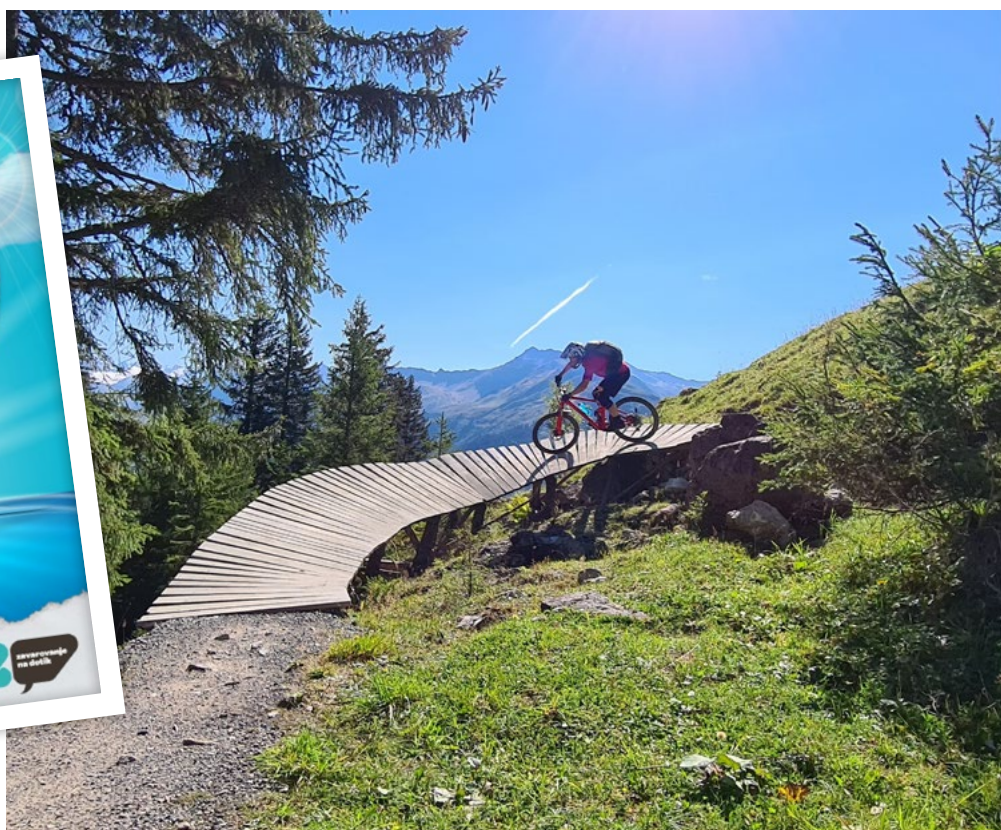


Brez skrben dopust
+ **WIZ TUDINA**

Sproščeni sprehodi + WIZ KUŽA



Nepozabni izleti + WIZ KOLESAR





ČUDOVITO POLETJE V ITALIJI: 14-DNEVNI ROAD TRIP

Svet se je v zadnjem letu občutno spremenil, predvsem v smislu naših rutin in navad, ki smo jih morali precej preoblikovati oziroma jih prilagoditi "trenutni situaciji". Ker najem avtodoma morda ni najcenejša izbira, pa se veliko ljudi odloča za skoraj pozabljeno aktivnost – klasični road trip!

GEOSTRATEŠKA LEGA NAŠE DRŽAVE JE KOT USTVARJENA ZA ROAD TRIPE

V kratkem času lahko pridemo v povsem specifično okolje, ki ponuja obilo lepot, aktivnosti, zanimivosti, zgodovinskih artefaktov ... Tokrat bomo pokukali na zahod, k našim sosedom Italijanom.

ITALIJA JE DEŽELA, KI IMA VSE

Kulinariko, zgodovino, raznolikost, umetnost, ugodno klimo, neverjetne razglede in prijazne ljudi. Ja, to je Italija! Tudi cestna infrastruktura je nadvse primerna za obisk z avtomobilom, dokler ne zapeljete v center večjega mesta.

Za obisk mest obvezno uporabimo system **parkirišča P + R** (angleško park and ride oziroma parkiraj in se pelji z avtobusom), saj italijani ne slovijo kot najbolj vzorni vozniki.

V samem mestu pa si lahko precej ugodno izposodimo različna prevozna sredstva (kolo, električni skiro ...) in se brezskrbno odpravimo na ogled zgodovinskih znamenitosti, ki jih v Italiji ne manjka. Antika, obdobje kolonializma, obdobje med obema vojnama, morda znamenitosti velikega Leonarda da Vincija, balkoni najbolj opevanih lepotic in še veliko več.

Zgodovinsko gledano je Italija verjetno daleč najbolj zanimiva regija v naši bližnji in širši okolici, zato si pred odhodom nujno preberite, kaj zanimivega lahko odkrijete v neposredni bližini vaše destinacije.



PRED ODHODOM V ITALIJO UREDI ZAVAROVANJE WIZ AVTO

Ne pozabi na kritje **WIZ Asistent**, ki seveda velja tudi v tujini. Reši te v neljubih trenutkih, kot je počena guma, pokvarjen motor, prometna nesreča ... WIZ Asistent nudi v primeru okvare, poškodbe ali izginotja tvojega avta 24-urno organizacijo in kritje stroškov asistence. Ti greš namreč na zaslužen dopust, nesreča pa ne počiva!



PRIPRAVI SE

Pa pustimo zgodovino malce na strani in se posvetimo naslednjemu področju, kjer Italija slovi in prednjači na celem svetu, to je kulinarika.

ITALIJA JE KULINARIČNA MEKA

Že ob sami besedni zvezi italijanska kulinarika se večini od nas začnejo cediti sline. Lasagna, canolli, tiramisu, pizza, panna cota, semifreddo ... Čez vse to pa še dišeči cappuccino ali latte macchiato, ki nikjer na svetu ne diši lepše! Italija je v kulinarinem smislu zares presežek, saj vsaka regija ponuja svoje specialitete, ki so za povrh največkrat še svetovno (pri)znane. Priporočamo, da hrano preizkušate regijsko, saj bo tako vsaka stvar, ki jo boste pojedli, kulinarčni presežek. Italijani so ponosni na vse, kar je lokalnega in domačega, zato bodo lokalno jed pripravili s posebno skrbjo in občutkom za detajle, kar se na koncu odrazi tudi na krožniku. V Bologni naročeni špageti bolognese bodo zagotovo boljši od tistih, naročenih na skrajnem jugu Italije, kjer na krožnikih prednjači morska hrana.



Niti italijanske naravne lepote ne zaostajajo za bogato in čudovito ohranjeno zgodovino. Želite na ledenik sredi poletja? Nič lažjega! Bi se morda povzpeli na vulkan? Imamo to! Kaj pa vožnja skozi neskončne nasade cvetočih sončnic v Toskani, pogled na vasi, zgrajene na robovih pečin, sprehod iz morja po naravnih stopnicah, kopanje v naravnih termah ali pa pohajkovanje po znameniti promenadi Coste Amalfi? Vse to si lahko privoščite na pametno zastavljenem road tripu po Italiji. V 10-14 dneh lahko odkrijete večji del lepote, znamenitosti in značilnosti, ki Italijo naredijo tako zelo posebno. Načrtujte svojo pot in pogledjte, kaj zanimivega sama pot in kaj si lahko ogledate, če s poti malce skrenete.



VSEENO PA PRIPOROČAMO ODHOD OD SEVERA PROTI JUGU

V eno smer po jadranski, nazaj pa ob ligurski obali. Vmes pa presunljive lepote, dogodivščine, nepozabni krožniki in vožnje po panoramskih cestnicah in cestah. Ja, tako nekako se na hitro opiše road trip po Italiji.

Turizem je ena glavnih panog naših zahodnih sosedov, zato lahko pričakujete dobro razvito turistično infrastrukturo, ne glede na to, ali potujete v paru ali pa s celo družino in majhnimi otroki. Še več, Italija ni prijazna samo do svojih obiskovalcev in njihovih družinskih članov, ampak tudi do naših štirinožnih prijateljev.

VERJETNO NI DRŽAVE NA SVETU, KI BI BILA DO PSOV PRIJAZNA TAKO, KOT JE ITALIJA

Po zakonu izpred nekaj let je psom dovoljen vstop povsod tja, kjer to ni izrecno prepovedano. In takšnih krajev ni veliko. Če boste v trgovini srečali gospoda, ki pred vitrino delikatese degustira sir in mortadelo, se nikar ne čudite, če bo degustacije deležen tudi njegov maltežanček. Da, celo v manjše trgovine s prehrano lahko vkorakate s svojim (primerno vzgojenim) psom.



10 IZLETNIŠKIH TOČK

KI JIH NE SMEŠ IZPUSTITI NA "ROAD TRIP-U"

- Povzpni se na **Vezuv**
- Obišči **Cinque Terre**
- Sprehodi se skozi Pompeje
- Izposodi si čoln in se zapelji ob **Costa Amalfi**
- Oglej si veličastni **Vatikan** in baziliko Sv. Petra
- Pojej pizzo v **Neaplju**
- Posnami fotko, kjer podpiraš **stolp v Pisi**
- V **Milanu** si oglej Da Vincijevo Zadnjo večerjo
- Obišči **Grotto Azzurro**
- Razišči **Forum Romanum**

Pa srečno na poti!



Pred odhodom v rojstno deželo tiramisuja

SKLENI WIZ AVTO.

NE POZABI NA KRITJE WIZ ASISTENT!



ZANIMA ME



KAKO SE SKLENE WIZ AVTO ZAVAROVANJE?

Sklenitev zavarovanja
WIZ Avto je res enostavna.
**Hitri izračun cene narediš le
z vnosom registrske številke!**

IZRAČUN CENE



V nekaj klikih izbereš
kritja in skleneš
željeno polico,
ki jo takoj prejmeš
na e-mail.



Plačuješ s
kreditno kartico ali
prek UPN obrazca
(tudi v obrokih).



V primeru vprašanj,
nezgode ali škode
ti je na voljo
odzivna ekipa.

NOVOST NA WIZ AVTO SKLEPALNIKU

Poznaš registrsko številko?



Lj a1-23b

Izračunaj

Izračun cene avto
zavarovanja le z vpisom
registrske številke!



Zate & Zame

Hvala, ker
nas spremljaš!

**P.S. PRIKLJUČI SE NAŠI
EKSKLUZIVNI ZAPRTI FACEBOOK
SKUPINI **ZATE&ZAME.****