



Gli indispensabili

- Prenotazioni varie (mezzi di trasporto, hotel, ostelli, escursioni)
- Documenti personali (passaporto + fotocopia documenti)
- Soldi e carte di credito

Bagaglio a mano

- Passaporto
- Mini-portafoglio con qualche euro e carta di credito
- Stampa del check in di volo e prima prenotazione dell'hotel (anche sull'app del telefono)
- Un cambio (una maglietta, mutanda, paio di calze)
- Tablet + ricaricabatterie
- Cellulare + ricaricabatterie
- Powerbank + cavo USB per ricarica
- Adattatore universale
- Fazzoletti
- Occhiali da vista + lenti a contatto + liquidi vari
- Penna e taccuino di viaggio

Medicinali

- Antinfiammatori – antidolorifico (Oki, Momentdol)
- Antipiretico (Tachipirina)
- Antistaminico (Zirtec)
- Antidiarroico (Dissenten, Imodium)
- Antibiotici (per faringiti, cistiti ecc...)
- Spray alla propoli (per mal di gola)
- Cerotti (per ferite o vesciche)
- Pomata all'arnica (per contusioni)

Tecnologia

- Cellulare + caricabatterie
- Cuffiette
- Macchina fotografica + batterie + caricabatterie + SD
- Action Cam + batterie + accessori (waterproof)
- (Mini) Treppiede/Asta selfie
- Tablet + caricatore
- Multi-presa
- Adattatore universale
- App per le spese di viaggio (Splid)

Beni per la persona

- Spazzolino + dentifricio
- Doccia - shampoo
- Pettine/spazzola
- Cuffia doccia
- Spuma capelli
- Cotton fioc
- Deodorante
- Profumo
- Kit unghie
- Per le donne:
 - Make up + Salviette struccanti
 - Pinzetta
 - Rasoio o silkepil
 - Assorbenti/coppetta mestruale
 - Salvaslip
 - Detergente intimo
- Per gli uomini:
 - Schiuma da barba
 - Rasoio

Vestiti

- Canotte
- T-shirt
- Shorts
- *Maxi dress*
- *Maxi gonne* (per entrare nei templi)
- Cardigan leggeri per la sera
- Giacchetta leggera
- Sciarpetta di cotone multiuso (come sciarpa o *sarong*)
- Pigiama corto
- Intimo
 - Reggiseni
 - Mutande
- Calzette corte
- costumi da bagno

Per la città-escursioni

- Zainetto piccolo
- K-Way o poncho impermeabile
- Magliette traspiranti
- Pantaloni *zip-off*, ossia con una cerniera che sfilia la parte inferiore dei pantaloni, rendendoli corti
- Scarpe comode per girare e/o da trekking se andrete in montagna o nei parchi
- Cappellino
- Salviette intime
- Bussola
- Coltellino multiuso
- Spray anti-insetti (comprarlo al 7-11)

Per le escursioni in mare

- Zainetto ultracompact da 10-15-20 litri
- mini-sacca impermeabile
- Spray anti-insetti (comprarlo al 7-11)
- Crema solare + burrocaao protettivo
- Telo in microfibra
- Infradito

Altro

- Ombrello piccolo
- Occhiali da vista + lenti a contatto + liquidi vari
- Occhiali da sole
- Un sacchetto per i capi sporchi
- Libri da leggere + guide e articoli di viaggio salvati nel tablet o kindle
- per tutto il resto c'è il 7-11

