

# Férias na Crise



Diversão: questão de enfoque

Se você é o **anfitrião** – avise a turma que algumas coisas devem mudar. Acerte a **divisão de despesas** antes e, se for o caso, anote quantidades e valores de compra de mercado para não levar susto na hora de dividir. Vale até uma reunião pra resolver caso a caso e deixar combinado...

**Para quem não viajar:** descubra sua cidade: certamente há lugares que você nunca visitou, programas culturais aos quais nunca prestou muita atenção – e veja tudo como uma oportunidade de variar.

A vantagem é que você conhece os caminhos, as pessoas e vai se sentir em casa para fazer qualquer programa diferente. Com crianças e adolescentes esse tipo de desafio pode ser ainda mais interessante. Comece por fazer uma lista de opções e tente de verdade cumprir a programação. Quando estamos em outro país não fazemos isso? Pois em sua própria cidade só

pode dar certo...

**Comer fora:** ficou caro. Mas não vá se privar disso – pelo menos não completamente. Preste apenas mais atenção: dispense o couvert e, se for o caso, coma só a sobremesa ou aquela entrada que você adora. No calor nem dá tanta fome assim concorda? Vale tudo: pergunte se o prato é bem servido e divida com alguém, estique a conversa, muito gelo na água, peça mais um café. Pronto: valeu a companhia!

**Beba menos** – somos o país do chopp e da caipirinha. E sempre fico impressionada com a quantidade que as pessoas bebem no verão. Basta fazer a conta de quanto custam 8 chopps (é a média por baixo consumida entre duas ou 3 pessoas) e ver o quanto se gasta...



Dá pra ser um – talvez dois? Ah tá calor? Hidrate antes em casa, com muita água e bastante gelo. E tome sucos caseiros – porque não? Vai ver como, uma vez fora de casa dá pra segurar mais a onda.

Já a **caipirinha**, além de ser mais saudável, é possível esticar o sabor, acrescentar gelo, mais uma fruta, água e fazer render...

**Vinhos** – vai pedir algum para acompanhar a comida? Então dispense a caipirinha, chopp ou o que for antes da refeição. Beba apenas quando chegar o prato – e vai ver como desce melhor e dura mais...

Sei que é um papo chato esse, mas você vai me agradecer quando perceber que, além de dinheiro sobrando, vai ter emagrecido...



**Petiscos e aperitivos na praia** – segure a onda. Leve de casa e aproveite para fazer um lanche mais saudável. E ainda faça um bonito com as bolsas marmitas bonitonas da **ToGo**...

**Se viajar e ficar em hotel** – esqueça frigo bar. Meeesmo. Vá ao supermercado mais perto, faça seu estoque de bebida e lanchinhos sem medo de ser feliz, E, principalmente sem vergonha nenhuma – pois você pode escolher sim entre pagar o preço inflacionado daquelas barrinhas e chocolates em cima do frigo ou levar as suas próprias tá?

Em tempo: avise as crianças, peça que ajudem a escolher no mercado o que querem – e fica tudo certo...

**Baladas e festas** – se estiver na praia é um sem fim de ofertas. Escolha uma, no máximo duas imperdíveis – e lembre que dá pra ser feliz apenas olhando o mar, passeando na areia e até tomando um singelo sorvete de mãos dadas. Pensando bem, quando a companhia é boa, não tem programa melhor...

