

# Júliusi Nefelejts

*Őrizd meg a nyugalmad, és tarts mindent kézben a Csaladinet egyszerűen átlátható, havi teendő-listájával! Segítünk, hogy semmi ne maradjon ki.*

- Ha van kerted, **hagyd megnőni a fűvet!** Állítsd be a fűnyíródat úgy, hogy másfél centivel hosszabbra hagyja a fűvet mostantól egészen szeptember elejéig. Minél nagyobb felületet árnyékol be a fű, a föld annál kevesebb vizet veszít, így tovább fog zöldellni a gyepek a tikkasztó hőségben a száraz nyári hónapok alatt.
- **Izzítsd be a grillsütőt!** Egy barbecue party nem lehet az igazi ízletes flekkenek nélkül. Amíg a húsok grilleződnek, mélyedj el a szószok készítésében (például spenótos, parmezános vagy gazpacho öntet) és szürcsölj egyet a kellemes nyári hűsítő italokból.
- **Soha többé borosta!** Próbáld ki egy egyszerűen használható szőrtelenítő eszközt a tökéletesen sima bőrért. Ezt követően szőrszálak elszívását csökkentő krémmel meggátolhatod a szőrszálak gyors elöretörését.
- **Tartsd kint a meleget!** Engedd le a redőnyt a déli és nyugati irányba néző ablakokon. Ezáltal 45%-al kevesebb meleg levegő fog a lakásba áramlani.
- **Színesítsd ki a sminkkészleted!** Meríts ihletet a természetből és vigyél egy kis színt a mindennapos sminkedbe! Próbáld ki, hogy mutat a cseresznyepiros körömlakk a körmeiden. Vagy nézd meg, hogy mutat a zöld a szemhéjadon!
- **Légy óvatos napozáskor!** Kerüld el a leégést (ezáltal csökkented a bőrrák kialakulásának kockázatát is) úgy, hogy egy felespohányi naptejzel bekened a tested, egy 20 forintosnyi mennyiséggel pedig az állad, orrod, homlokod és az orcád, legalább 3 óránként.
- **Iktass be egy szemvizsgálatot!** Hacsak az orvosod nem tanácsol mást, évente kellene ellenőriztetned a szemeidet. Év közben se feledkezz el szemeid egészségéről: egyél zöldségeket és omega-3 zsírsavban gazdag ételeket, amelyekkel megőrizheted szemeid épségét.
- **Ellenőrizd a hitelkártyádat!** Sok bank csökkenti a limiteket, minden előzetes figyelmeztetés nélkül. Hogy elkerüld a hitelkeret túllépéséért járó több ezer forintos büntetést, kérj (ingyenes) számlainformációkat bankodtól.