



Hello! Summer is arriving sooner than expected this year. To help you cope, we've compiled some expert tips. Feel free to use them as needed and share your own in the comments to inspire each other!

1. **Ventilate your home only from sunset to sunrise, and keep your windows closed during the day.**

It might sound odd, but hot air and sunlight during the day heat up everything inside (like floors and furniture), which then release heat throughout the night, making it uncomfortably warm.

2. **Consider installing reflective window film and light-blocking curtains.**

These reflect sunlight, keeping your room cooler and helping you sleep better.

3. **Invest in a fan.**

4. **Hang wet towels over your windows.**

5. **Use a spray bottle (the kind used for watering plants) to keep the towels moist.** This helps to cool the air as the water evaporates. You may use it for your face as well, however specialized facial sprays may be better for your skin

6. **Avoid cooking hot meals.**

Try dishes from Mediterranean cuisine or opt for a refreshing salad. Cooking on a stove can significantly warm up your space. If you need to cook, try to consolidate your cooking time as much as possible 😊

7. **Wear loose clothing made from natural materials and opt for open footwear.**

8. **Put a damp towel/piece of clothing in the fridge or freezer to refresh yourself later.** Store it sealed in a container or plastic bag to prevent it from attaching to your fridge/freezer and for it not to absorb any possible smells.

9. **Stay hydrated and keep out of direct sunlight.**



Ahoj! Léto se blíží a tentokrát přichází dříve, než jsme čekali. Proto jsme se rozhodli s vámi sdílet nějaké PRO tipy, jak to přežít. Neváhejte je využít dle potřeby a přidávat další do komentářů.

1. Větrejte pouze v období od západu slunce (přes noc) do rána. Svá okna nechte zavřená během dne.

Ač se může zdát, že to nedává smysl, horký vzduch během dne a sluneční paprsky vyhřejí prostor (včetně podlahy a nábytku) a pak ho vyzařují dlouho do noci. Bude vám tak v noci ještě větší horko.

2. Poříd'te si fólii. Pokud můžete, poříd'te si k tomu i světlé zatemňovací záclony.

Odráží více světla, čímž zabrání takovému ohřátí místnosti a pomůžou vám lépe spát.

3. Investujte do větráku.

4. Přehod'te přes okna mokré ručníky.

5. Poříd'te si rozprašovač vody (na zalévání kytek) na ručníky v oknech. Lze si také koupit speciální osvěžovače na pleť (ale rozprašovač stačí).

6. Nevařte si teplá jídla.

Inspirujte se v středomořské kuchyni nebo si prostě dejte nějaký dobrý salát. Plotýnka dokáže hodně ohřát prostor i na celý den. Pokud už musíte vařit, snažte se si to načasovat tak, aby se veškeré vaření vešlo do co nejkratšího času 😊

7. Noste volné oblečení z přírodních materiálů, vyhněte se uzavřeným botám.

8. Nechce si vlhký ručník "ochladit" v ledničce či mrazáku, ale mějte ho pečlivě uzavřený v nádobě či igelitu, jinak by vám mohl přimrznout.

9. Dbejte na dostatečný příjem tekutin, vyhýbejte se přímému slunci.