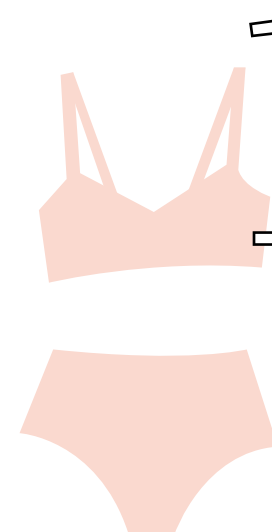


25x slim de zomer in

ultieme zomertips

Met deze gouden tips ga je goed voorbereid die overheerlijke zomer tegemoet en neem je zelfs de minder leuke kanten van het seizoen op de koop toe. Of nee, ook daar hebben we perfecte oplossingen voor. Kijk maar.

KLEDING



1 Basismateriaal

Heerlijk om een luchtige witte broek of top te dragen. Zorg dan wel dat je er goede lingerie onder draagt. Want nog niet iedereen lijkt dit te weten: onder wit draag je géén wit. Een witte linnen broek met daaronder een witte string of broekje schijnt door en dat is niet zo charmant. Kies liever voor huidkleurige lingerie. Misschien niet zo sexy, maar niemand die het ziet. En dat is nu juist de bedoeling.

2

In shape

Of je nu wel of niet met je streefgewicht de zomer in gaat, met shapewear (corrigerend ondergoed) in huis ben je overal op voorbereid. Bijvoorbeeld op zo'n dag dat je niet zo lekker in je vel zit, maar je toch dat strakke jurkje of leuke bloesje aan wilt. Tegenwoordig is in elke prijsklasse corrigerend katoenen ondergoed te koop.

3

Vlekken te lijf

Er wordt weleens gedacht dat witte was in de zon vergeelt. Dat kan inderdaad gebeuren bij synthetische stoffen, maar bij katoen werkt de zon juist als turbovlekkenverwijderaar. Die vage vlek in een witte spreid, overtrek of in dat ooit zo smetteloze overhemd: even wassen en in de zon laten drogen en er is een grote kans dat de vlekken verdwijnen of in elk geval vervagen.



4

De rieten mand

Dé klassieker voor de zomer is een rieten mand. Ga naar de markt, koop een lekkere grote en vlecht er eventueel nog leuke linten doorheen voor een Siciliaans tintje. Handig voor een dagje strand, een picknick of om boodschappen mee te doen.

5

Allemansvriend

Of je nu een dag naar het strand gaat of gaat winkelen, met één kledingstuk kun je alle kanten op: de maxi-dress. “Deze wijdvallende jurk in soepele stof is in eindeloos veel variaties te koop,” vertelt stylist Bastiaan van Schaik. “Op het strand kan de jurk over een bikini en met simpele slippers eronder staan – ie iedereen leuk. Combineer je de maxidress met ballerina's en een mooie tas, dan is het wat netter. Moet je naar een etentje? Met een paar hakken eronder en een clutch erbij ben je iets meer gekleed. Een ideaal kledingstuk voor de zomer. Zit lekker, staat iedereen, succes verzekerd.”

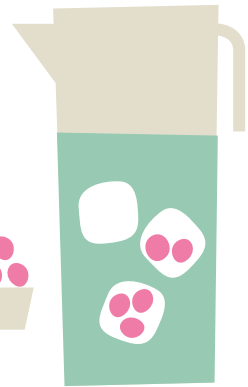


ETEN & DRINKEN

6

Gezonde voorraad

Ijsjes zijn lekker, maar te veel is voor niemand goed. Culinaire journalist en kok Karen Bloemink heeft een gezonde suggestie. “Van bevroren bananen maak je de lekkerste ijsjes. Pel ze, steek er eventueel een stokje in en vries ze in. Je hebt daarmee gezonde ijslolly's op voorraad. Wil je toch iets romigs? Doe de (bevroren) bananen dan in de blender met ander fruit zoals aardbei (al dan niet uit de vriezer) en kokosmelk. Daarmee krijg je een heerlijke dikke milkshake-achtige ijsstructuur. Handig, gezond én lekker.”



7

Ijskoud de lekkerste

Staat er een dagje strand op de planning? Leg dan 's morgens vroeg een fles frisdrank in de vriezer, zodat deze ijskoud in de koeltas kan. Zo blijft de drank extra lang koud. Ook handig: leg halfvolle flesjes water in de vriezer en vul ze op de dag van gebruik met koud water af. Zo heb je tot ver in de namiddag verkoelend water in je tas. Bevroren pakken sap doen het overigens ook goed als koelelement.



9

Veilig barbecuen

Wist je dat je zelfs tijdens het grillen van een worstje milieuvriendelijk bezig kunt zijn? Kokosbriketten voor de barbecue zijn beter voor het milieu dan houtskool, omdat er minder schadelijke stoffen vrijkomen. En je hebt er minder van nodig, want kokosbriketten branden langer. Zo maak je er in alle opzichten een geslaagde avond van.

10

Alcoholvrije cocktail

Witbiertje hier, roseetje daar - in de zomer wordt er heel wat afgeproost. Te veel drinken is voor niemand goed, dus het kan geen kwaad om af en toe eens een alcoholvrij drankje te nemen. Een hit deze zomer schijnt de *awa di lamunchi* te worden, een superfris zomers drankje dat veel wordt gedronken op Curaçao. Pers een *lamunchi* (limoen) uit in een longdrinkglas, leng aan met water en voeg suiker naar smaak toe. Goed roeren, paar ijsklontjes erbij en je hebt je *awa di lamunchi* klaar. Cheers!

IN HUIS

11

Vitamine B

Hoe je ook je best doet om muggen op afstand te houden, het is in de zomer bijna onmogelijk. Zorg er daarom voor dat je zo onaantrekkelijk mogelijk voor ze bent door bij de eerste zomerverschijnselen te beginnen met het slikken van een vitamine B-complex. Vitamine B zou je lichaamsgeur onaantrekkelijk voor muggen maken. Door sommigen wordt deze theorie naar het rijk der fabelen gestuurd, maar even zo veel die er heilig in geloven. Test het uit, kwaad kan het niet!



13

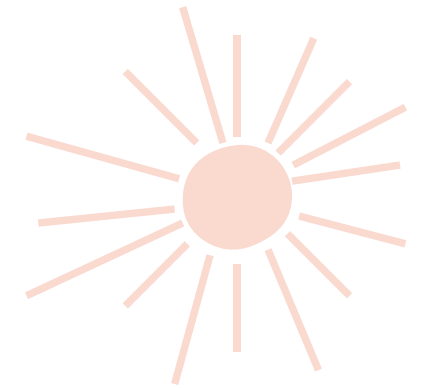
Keep it cool

Op snikhete dagen is het wel zo prettig als het binnen koel is. Het klinkt tegenstrijdig, maar houd vanaf 's ochtends vroeg ramen en gordijnen zo veel mogelijk gesloten. Zo profiteer je het langst van de koelte van de nacht. Stel, voor zover mogelijk, (af)wassen, drogen en koken uit tot de avond; huishoudelijke apparatuur geeft warmte af en dat kun je nu juist niet gebruiken. Heb je (plafond) ventilators? Zet ze dan zachtjes aan, zodat de frisse lucht van de nacht geleidelijk door het huis wordt verspreid.

14

Ramen lappen

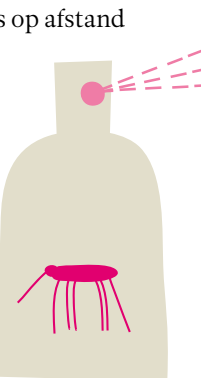
Als het een mooie zonnige dag is, zie je ook meteen hoe vies je ramen zijn. Onderdruk de spontane zin om daar wat aan te doen. Als de zon schijnt, drogen de ramen sneller, waardoor er strepen achterblijven. Lappen doe je bij voorkeur in de vroege ochtend of de namiddag.



15

Fruitvliegjes, weg ermee

Ze zijn klein en vermenigvuldigen zich snel: fruitvliegjes. Met name op de geur van fruit, groenten en alcohol komen ze in groten getale af. Fruitvliegjes hebben net als veel insecten een hekel aan een sterke geur van kruiden. Vooral kruidnagel is niet populair bij ze. Snijd een sinaasappel door en stop er kruidnagels in, of leg losse kruidnagels in de fruitschaal. Ook een fles met een bodem wijn in een verre hoek van de tuin kan de fruitvliegjes op afstand houden.

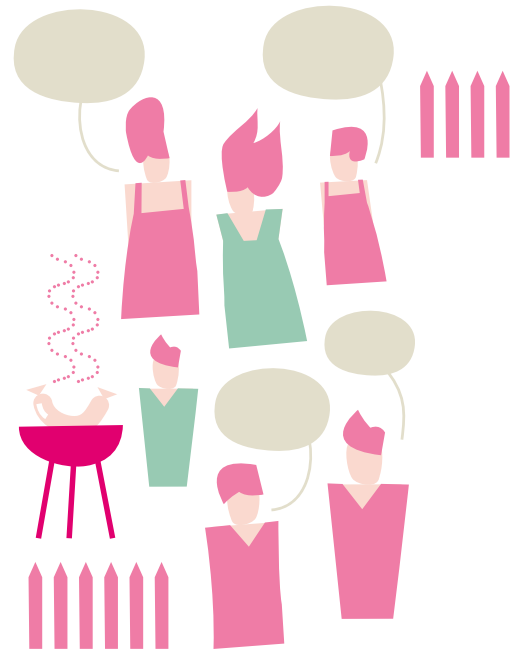


BUITENLEVEN

16

Beter een goede buur...

In de winter zit er een dikke muur tussen jou en de burens, in de zomer slechts een schutting of wat coniferen. Hoe zorg je dat je je niet gaat ergeren aan de buurvrouw die elke dag op hetzelfde moment haar hardhorende moeder belt of aan het jonge stel naast je dat elk weekend een feestje bouwt? De gouden tip: nodig de burens aan het begin van de zomer uit voor een gezellige borrel of barbecue. Het is leuk en nuttig om elkaar te leren kennen. Mocht er overlast zijn, dan is het gemakkelijker de ander aan te spreken. Bovendien: herrie van mensen die je aardig vindt, is beter te verdragen dan van mensen die je niet kent.



17

Water voor de plantjes

Wie zorgt er voor de bloemen en planten als je een weekendje weg bent? Tuinier Mathieu Halkes van de populaire website www.tuinenbalkon.nl heeft een handige tip. "Er zijn allerhande oplossingen zoals zelfwaterende potten of geavanceerde irrigatiesystemen, maar het kan ook heel simpel met wat lege frisdrankflessen. Zet deze gevuld met water op de kop tussen de planten en je kunt met een gerust hart een weekendje weg. Het water zal langzaam de grond in lopen, zodat bloemen of moestuin toch voldoende water krijgen."

18

Lekker buiten zitten

Als je niet uitkijkt, word je in de zomer voortdurend gestoken, zeker in de namiddag. Tip: plant in de tuin planten en kruiden waar muggen geen fan van zijn. Van rozemarijn, goudbloemen, citroengras, kattenkruid en munt word jij heel blij, de muggen minder.



19

Genoeg te doen

Braderieën, optredens, spelletjesmiddagen - in de zomer is er van alles te doen. Maak aan het begin van het seizoen een lijst waar je de leuke activiteiten in de buurt op kunt bijhouden. Zo hoeft je nooit lang na te denken waar je heen kunt op een mooie dag en vergeet je de leukste activiteiten niet.

20

Iederéén kan moestuinieren

Steeds meer Nederlanders beginnen een eigen moestuin. Wil je dat ook, maar heb je eigenlijk geen groene vingers? Begin met de kruiden en groenten waarmee je, hoe onervaren je ook bent, succes gaat hebben. Dat zijn bijvoorbeeld rucola (doet het zelfs in een geveltuintje), tomaten, paprika, citroenmelisse en aardbeien. Kweek de paprika- en tomatenplantjes eerst een paar weken op een zonnige plek in de vensterbank, zodat het plantje sterk is voordat het naar buiten gaat.



UITERLIJKE VERZORGING

21

Klaar voor de zon

Beschermen tegen de zon is een must. Als de zon eenmaal schijnt, ben je eigenlijk al te laat. Zorg daarom dat je jezelf en de kinderen 's morgens vroeg meteen met een goede factor insmeert en kleed je daarna pas aan. Niet vergeten om geregeld bij te werken, maar een goed begin...

24

Hatsjie nie!

De meeste mensen worden blij van een zonnige dag, maar degenen met hooikoorts denken daar anders over. Een huistuin-en-keukentip is om een beetje vaseline rond de neusgaten te smeren. Een deel van het stuifmeel zou daar namelijk op blijven plakken. Eentje in de categorie: baat het niet...



22

Afkoelen

Op een hete dag kun je verlangen naar wat afkoeling in de vorm van een frisse douche. Dat heeft echter een averechts effect. Na een koude douche zal je lichaam proberen je weer snel warmer te krijgen, en dat is nou juist niet de bedoeling. Een lauwarme douche blijkt de beste remedie tegen een verhit gevoel.



23

Op blote voeten

Als het lekker weer is, is het heerlijk om dichte schoenen in de kast te laten staan. Slippers en sandaaltjes zijn prettig, maar loop ook minstens tien minuten per dag op je blote voeten. Dat stimuleert de doorbloeding en is goed voor je houding. Met blote voeten in het zand op het strand krijgen je voeten bovendien een natuurlijke scrubbeurt.

25

Kokosolie... en palmbomen?

In de zomer droogt je huid snel uit door de zon en een duik in de zee of het zwembad. Lekker vet houden dus. Er zijn vrouwen die zweren bij kokosolie als nachtcrème. Werkt verkoelend omdat het smelt op de huid. Kokosolie werkt ook verzorgend voor kroeshaar én als make-upremover. En als je je ogen dichtdoet, waan je je op een tropisch eiland met een wit strand en knalblauwe zee. Dat kan nooit kwaad.

tekst: martine bruynooge. illustratie: jessica nielsen