



### Aborro

## FRENA LOS GASTOS EN SEPTIEMBRE

Cuando llega el mes de septiembre cada año tengo más facturas. ¿Cómo puedo hacer para que no me vuelva a pillar por sorpresa?

HELENA ROCH VÍA MAIL

Debes ser más previsora para controlar los gastos y ahorrar para los pagos futuros. Así, revisa el consumo de la tarjeta de crédito y el teléfono, sobre todo si en verano has estado en el extranjero, y ten un rincón para las cuotas que empiezan en septiembre (gimnasio, colegios, idiomas...). También para los "imprevistos" que se repiten año tras año tras las vacaciones (cambio de neumáticos, médicos...). Lo más práctico es que anotes cada partida para tener una referencia de cara al año siguiente.



**CARLES TORRECILLA**  
PROFESOR DE DIRECCIÓN DE MARKETING EN ESADE



### Nutrición

## SALTARSE EL DESAYUNO Y SUS EFECTOS

Mi hija adolescente sale muchos días de casa sin desayunar. Me preocupa que le falte energía y repercuta en su rendimiento académico.

FELISA COUS ZARAGOZA

El cuerpo de tu hija tiene reservas para darle la energía que necesita a lo largo de la mañana. En cuanto al rendimiento académico, los estudios no han "probado" que desayunar mejore las notas, sino que han "observado" que desayunar y el buen rendimiento escolar suelen darse a la vez. Así, los niños que desayunan son por lo general más metódicos, tiene padres que les prestan más atención, etc. Asegúrate, eso sí, de que se lleva comida para cuando tenga más apetito.



**JULIO BASULTO**  
DIETISTA Y ESPECIALISTA EN NUTRICIÓN



### Reformas

## SUELO DE CALEFACCIÓN RADIANTE

Megustaría saber si para un suelo de calefacción radiante es más rentable un sistema a base de bomba de calor o una caldera de biomasa.

PIEDAD GARRIDO VÍA MAIL

Se trata de dos sistemas de calefacción muy sostenibles. Nosotros recomendaríamos una instalación de bomba de calor geotérmica, la más eficiente del mercado, que puede generar el 75% de la energía necesaria para toda la casa. No requiere combustible, ya que aprovecha la energía acumulada en el suelo. Su instalación es más cara que la de la caldera de biomasa, pero tiene un bajo coste anual, un mantenimiento mínimo y ocupa poco espacio en casa. También se puede utilizar para refrigerar.



**ELSA BERTRAN Y GREOR MERTENS**  
ARQUITECTOS



### Jardinería

## CLAVELES MÁS FRESCOS EN VERANO

Vivo en el Sur y me gustaría saber cómo puedo evitar que los claveles de mi balcón pasen calor y acaben marchitándose. ¿Los riego más?

Mª JOSÉ VEGA SEVILLA

En primavera y verano riégalos a diario, ya que necesitan mucha agua pero en poca cantidad, para evitar que se pudran sus tallos. Por su abundante floración también necesitan muchos nutrientes: durante los meses de verano una vez por semana y el resto del año mensualmente. Corta sus flores cuando estén secas. La variedad de flor cortada más común es el dianthus caryophyllus. Se trata de unos claveles de floración continua siempre y cuando la temperatura no sea inferior a los 10 °C.



**MONTSE CARBÓ**  
BOTÁNICA Y PAISAJISTA DE INTERIOR Y EXTERIOR