

БЕЗОПАСНЫЙ ЗАГАР



Носите темные очки и панаму\шляпу



Лучшее время для принятия солнечных ванн:

⇒ 6:00—11:00

⇒ 16:00-19:00



Пейте больше воды



Первое время постарайтесь загорать **не более 15 минут**



Не пейте ледяную воду, дайте ей немного нагреться



Оптимальное время пребывания на солнце—**40 минут**

Ешьте продукты, богатые каротином, жирными кислотами и витамином E:

- МОРКОВЬ
- ТОМАТЫ
- РЫБУ
- МОРЕПРОДУКТЫ
- ПЕРСИКИ
- ШПИНАТ
- ОРЕХИ
- РАСТИТЕЛЬНЫЕ МАСЛА

50+

Пользуйтесь солнцезащитным кремом с фактором spf не ниже 50

После принятия солнечных ванн: душ, лосьен или крем