

Как правильно загорать?

Пришла летняя пора, хочется соблазнить даже цветом кожи, но при этом возникает вопрос о безопасности получения этой манящей шоколадности.

Вот несколько советов, которые помогут Вам сменить аристократическую бледность на спортивную темнокожесть без большого вреда для здоровья.

Первый совет

Перед паломничеством на пляж нужно обязательно запастись специальным защитным средством для кожи. Подобрать его нужно под свой фототип. На каждом тюбике с «антисолнечным» кремом стоит цифра: 2, 4, 10, 15, 20, иногда даже доходит до 50. Это - «защитный фактор», он показывает, во сколько раз дольше Вы сможете находиться на солнце по сравнению с тем, как Вы это делали без крема. Чем светлее Ваша кожа, чем больше она склонна краснеть, а не коричневеть на солнце, тем больше должна быть цифра на тюбике с Вашим кремом. Желательно покупать крем проверенных фирм в крупных магазинах, чтобы, пользуясь летним ажиотажем, Вам не продали сомнительное молочко для снятия макияжа с глаз в упаковке от солнцезащитного крема. Средство может быть в виде крема, молочка, спрея. Спрей удобнее в использовании, но главное в этом вопросе - устойчивость к воде и песку. В любом случае, срок защиты даже самого стойкого крема составляет не более 3-4 часов, после этого средство нужно наносить снова.

Совет второй

Солнцезащитный крем надо наносить на кожу не нежась на пляже, а ещё перед выходом на улицу. Желательно равномерно (уделяя особое внимание выступающим частям тела), поэтому лучше прибегнуть к помощи третьих лиц. Кто знает, может, Вам так понравятся нежные поглаживания Вашей кожи круговыми движениями, что Вы решите даже не ходить на пляж?

Совет третий

В свой рацион необходимо включить продукты, богатые каротином: морковь, абрикосы. Перед выходом на пляж, таким образом, Вам надо не только намазаться, но и выпить стаканчик сока, чтоб загар лучше лёг.

Как правильно загорать

Автор: admin
20.11.2013 19:25 -

Совет номер четыре

На пляже надо находиться не до потери сознания, а поначалу не более 15 минут, каждый день увеличивая продолжительность солнечных ванн. Лучшее время для загара - до 12 и после 16 часов.

Пятый совет

На пляже нужно находиться в косынке, чтоб защитить от палящего солнца и волосы тоже.

Ну, и последний совет

Когда Вы вернётесь домой с пляжа, нужно смыть с себя остатки солнцезащитного средства и намазать кожу увлажняющим молочком после загара, чтобы восстановить водный баланс.

Безопасной Вам шоколадности!

Автор - **Юлия Часовских**
[Источник](#)