

Το σοκολατί χρώ μα αναδεικνύει τα καλοκαιρινά ρούχα και είναι ο «στόχος» ανδρώ ν και γυναικώ ν. Η ηλιοθεραπεία θέλει προσοχή.Ακολουθώ ντας τις παρακάτω συμβουλές..

θα έχεις το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα δίχως να θέσεις σε κίνδυνο την υγεία σου.

Η πιο σημαντική προστασία που μπορούμε να προσφέρουμε στην επιδερμίδα είναι φυσικά το αντηλιακό. Δεν ξεχνάμε να ανανεώ νουμε κάθε δύο ώ ρες, καθώ ς και μετά το κολύμπι. Επίσης, αντηλιακό φοράμε όχι μόνο όταν είμαστε εκτεθειμένοι στον ήλιο αλλά ακόμη και όταν καθόμαστε κάτω από την ομπρέλα.
• Για πιο αποτελεσματική δράση του αντηλιακού καλό είναι να το βάζουμε 20 λεπτά με μίση ώ ρα πριν βγούμε στον ήλιο.
• Την πρώ τη μέρα που θα βγούμε στον ήλιο, δεν πρέπει να κάτσουμε παραπάνω από 15 λεπτά αν η επιδερμίδα σου είναι ανοιχτόχρωμη και παραπάνω από 30 αν είναι σκουρόχρωμη.
• Αποφεύγουμε την ηλιοθεραπεία μεταξύ 11.00 και 16.00, καθώ ς το διάστημα αυτό οι ακτίνες καίνε περισσότερο.
• Όσο διάστημα είμαστε εκτεθειμένοι στον ήλιο, δεν παραλείπουμε την προστασία των ματιώ ν με γυαλιά.
• Μη ξεχνάς να καταναλώ νεις ουσίες που θα σε βοηθήσουν στο μαύρισμα. Αυτές είναι η βιταμίνη C και το Β-καροτένιο που περιέχονται σε τροφές με κόκκινο και πορτοκαλί χρώ μα

• Τέλος, σε περίπτωση που «καείς», μπορείς να φτιάξεις μια μάσκα με 1 κουταλιά αλόη σε τζελ και άλλη μια γιαούρτι. Άπλωσέ την εκεί που κάηκες και αφαίρεσέ τη με νερό, έπειτα από 20 λεπτά.