



Летом, когда мы едем в отпуск, мы планируем не просто загореть, а получить красивый оттенок кожи. Какой он получится зависит от Вашего типа кожи. Загар бывает золотистый и бронзовый, шоколадный и нежно-персиковый, любой он смотрится красиво, самое главное – не сгореть. Для этого надо принять необходимые меры предосторожности.

Заранее подготовьте организм к принятию солнечных ванн. Заранее, еще до поездки в отпуск начните включать в свой рацион витамины и биологически активные добавки – БАДы. Комплекс витамин, полезный для загара, должен содержать витамины А, Е и С, селен, омега-3, они замедляют процесс старения, усиливают защитные свойства организма.

Начните пользоваться автозагаром, это поможет коже подготовиться к воздействию ультрафиолета. На пляже защищайте кожу специальными средствами. Правильно выбирайте время приема солнечных ванн – самый опасный период с 12 до 16 часов. Не спешите загореть сразу за пару дней, начните загорать постепенно, проводя на солнце от 15-20 минут. Загореть можно даже в тени, кожа чувствительна к воздействию рассеянного солнечного излучения.