



Το σοκολατί χρώμα αναδεικνύει τα καλοκαιρινά ρούχα και είναι ο «στόχος» ανδρών και γυναικών. Η ηλιοθεραπεία θέλει προσοχή. Ακολουθώντας 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 ανανεώνουμε κάθε δύο ώρες, καθώς 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 μισή ώρα πριν βγούμε στον ήλιο.
- Την πρώτη 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, καθώς το διάστημα αυτό οι ακτίνες καίνε περισσότερο.
- Όσο διάστημα είμαστε εκτεθειμένοι στον ήλιο, δεν παραλείπουμε την προστασία των ματιών με γυαλιά.
- Μη ξεχνάς να καταναλώνεις ουσίες που θα σε βοηθήσουν στο μαύρισμα. Αυτές είναι η βιταμίνη C και το B-καροτένιο που περιέχονται σε τροφές με κόκκινο και πορτοκαλί χρώμα

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