



Для этого существует несколько способов.

Прежде всего, надо чтобы ваш загар был получен не в те часы, когда солнце наиболее активно. Загар надо получать в утренние и вечерние часы, небольшими дозами. О правильном загаре нужно позаботиться заранее – перед поездкой на море посетите пару-тройку раз солярий. Правильное питание тоже может помочь вам сохранить загар – продукты, содержащие ретинол, токоферол и жиры растительного происхождения этому способствуют. Можно принимать БАДы с соответствующими витаминными комплексами.

Хорошо сохраняют загар крема, которые применяются до и после солнечных ванн. Это наружная защитная оболочка, которая способствует сохранению загара и в то же время защищает кожу от вредного воздействия открытых лучей и прямого солнечного света. Использование даже простого увлажняющего крема позволит продлить эффект и поможет вашей коже долго оставаться смуглой и золотистой.

В настоящее время имеется множество возможностей одерживать её в таком состоянии круглый год – посещение соляриев, специальная косметика, но, конечно, нет ничего лучше, чем солнечный луч, ласково прикасающийся к коже, дарящий ощущение теплоты.