



Все знают, что загорать нужно уметь. Если же вы этого не умеете, то отпуск испорчен. Необходимо получить ровный шоколадный загар и при этом не обжечь кожу – наши советы для вас.

Кому вредно загорать?

Загар очень вреден для людей со светлыми волосами и светлой кожей. Добавим сюда еще родинки и пигментные пятна. При таких условиях солнечных ожогов не избежать. Плюс ко всему солнечные лучи могут запустить необратимые процессы в организме. Лучшим выходом здесь может быть крем-автозагар.

Правила красивого загара

Перед тем, как отправиться на пляж, важно подготовить кожу за несколько недель. На помощь придет солярий. Два раза в неделю в по пять минут – и золотистый оттенок

кожи у вас уже есть. Он предотвратит кожу от ультрафиолетовых лучей.

В первые дни на пляже лучше всего использовать солнцезащитный крем. Защищаем плечи, грудь и нос. Смазываем их кремом каждые полчаса.

В жарких странах лучше всего не находиться на открытом солнце более пяти минут. Затем время пребывания постепенно увеличивается. Однако стоит помнить, что более часа в день загорать не следует.

Нахождение на пляже с 12 до 14 часов дня особенно губительно для кожи. Поэтому в это время лучше находиться в тени. Не вредит для здоровья загар до 11 часов утра.

Перед тем, как купаться, лучше всего смазать кожу солнцезащитным кремом.

При сильном потоотделении смазывать кожу кремом нужно очень часто, так как пот может снизить его эффективность.

Загар без ожогов

На пляж не рекомендуется выходить без головного убора, а также очков. Солнце провоцирует появление морщинок. Волосы на открытом солнце становятся ломкими и тусклыми.

Восстановление волос после лета

Положение тела во время принятия солнечных ванн важно менять каждые 5-10 минут. Если период пребывания на пляже более часа, то следует укрыться в тени. Это может быть навес либо зонтик.

После принятия солнечных ванн кожу рекомендуют смазать питательным кремом, ополоснув предварительно водой.

Усилители загара

Чтобы получить шоколадный загар, нужно ежедневно находиться на пляже в положенные часы и употреблять в пищу натуральные соки из абрикосов или моркови.

Для безопасного усиления загара лучше всего использовать специальные крема. Они подходят даже для белой кожи. Происходит естественная выработка меланина и предотвращение солнечных ожогов. Ровный и здоровый загар вам обеспечен.

Крема для красивого загара

Для защиты своей кожи от ультрафиолетовых лучей, а также для равномерного загара лучше всего использовать крема с фильтрами SPF. Они предотвращают старение, удерживают влагу и защищают от губительных лучей. Индекс в таком креме может варьироваться от 3 до 50. При выборе обращаем внимание на фототип кожи.

Если солнечная активность слишком велика, то следует использовать кремы с индексом не менее, чем 20-30. Смуглая кожа удовлетворится кремом с фактором защиты 10.