



Все: май остался позади, и с 1 июня официально началось лето, которое уже радует обилием теплых и ярких деньков. Конечно, миллионы девушек уже устремились на пляж, чтобы позагорать и принять солнечные ванны. Многие девушки мечтают о получении естественного ровного загара, который будет просто идеально смотреться на ноготках, которые будут окрашены в бронзовый цвет. Примечательно, что польза от лучей солнца далеко не всегда 100%, если использовать солнцезащитный крем. Надо поучиться правильному загару.

Оказывается, надо было заблаговременно начинать подготовку к получению правильного ровного загара. Важно подготавливать организм. Для ровного загара и длительного его «ношения» надо внести коррективы в рацион питания. Надо употреблять некие продукты для загара, которые сделают его идеальным, красивым.

Вода

Из-за пребывания на солнце в жару человек теряет огромное кол-во воды. Из-за этого страдает кожа, которая превращается в вялую и сухую. Конечно, если вода в организм поступает в недостаточном кол-ве, загара тоже не будет хорошего. Надо пить не газировку, а обыкновенную жидкость из-под крана.

Манго

В этом продукте для загара содержится огромное кол-во витамина А, а он способствует выработке меланина.

Персики

Кожа – это персик, не правда ли? Если кожа стала бронзовой, можно сохранить ее в таком виде только с помощью этого волокнистого продукта. Дополнительный плюс – содержание в большом кол-ве воды.

Сок моркови

За 1-2 недели до начала отпуска надо начинать пить морковный сок. Его кол-во в день – 1-2 стакана. Кроме того, надо добавлять в него еще и 1 ч.л. оливкового масла, иначе каротин не будет усваиваться.

Бананы

Они богаты триптофаном, кальцием. Оба этих компонента способствуют ускорению приобретения загара. Похожие в-ва есть в арахисе, финиках и рисе коричневого цвета.

Если загар нежелателен, надо кушать много цитрусовых и капусты, в которых содержатся антиоксиданты, препятствующие старению кожного покрова.