Автор: Administrator
02.09.2010 13:29 - Обновлено 02.09.2010 15:06

Таких правил несколько:

1. Перед посещением солярия необходима консультация врача, в крупных студиях имеются врачи-консультанты, которые дадут необходимые рекомендации
2. Выбор времени загара должен быть сделан с учетом вашего типа кожи, в любом случае, для новичков оно должно быть небольшим
3. Перед сеансом необходимо удалить макияж и принять душ
4. Необходимо использовать защитные крема, предназначенные для загара в солярии, отдельно необходим крем для лица
5. Используйте специальные шапочки, чтобы защитить волосы, они не очень хорошо переносят воздействие искусственного излучения. Губы необходимо покрыть гигиенической губной помадой или увлажняющим бальзамом.
6. Для получения красивого бронзового оттенка, включайте в рацион питания сельдерей, манго и морковь.
7. Нельзя одновременно с посещением солярия принимать в один и тот же день обычные солнечные ванны.
8. Постарайтесь соблюдать при загаре меру. При посещении солярия важна не частота, а регулярность. Вначале следует пройти начальный курс из 4-5 сеансов, которые посещают через день (нельзя загорать подряд два дня). Поддерживать загорелый оттенок кожи можно, посещая студию раз в неделю, при этом длительность сеанса следует ограничить десятью минутами.