

# Солнце по рецепту



Тем, кто считает, что бронзовый загар делает их более привлекательными, следует взять на вооружение несколько полезных **«СОЛНЕЧНЫХ СОВЕТОВ»**:

- **НЕ СТАРАЙТЕСЬ ЗАГОРЕТЬ СРАЗУ.** В первый раз ограничьте пребывание на солнце 10-ю минутами. В дальнейшем увеличивайте продолжительность солнечных ванн на 10-15 мин. каждый день.
- **ЛУЧШЕЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ЗАГАРА – УТРО И ВЕЧЕР.**
  - с 9 до 11 и с 16 до 19 часов в средней полосе,
  - с 7 до 11 и с 17 до 20 часов на юге.
- **ВСЕГДА ПОЛЬЗУЙТЕСЬ СОЛНЦЕЗАЩИТНЫМИ ПРЕПАРАТАМИ.**
- **ОБЯЗАТЕЛЬНО ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЗОНТЫ, ГОЛОВНЫЕ УБОРЫ. ОДЕЖДА ДОЛЖНА БЫТЬ СВОБОДНАЯ И ИЗ НАТУРАЛЬНЫХ ТКАНЕЙ** (одежда ни в коем случае не должна быть мокрой).
- **ПЕРИОДИЧЕСКИ ОТДЫХАЙТЕ В ТЕНИ.**
- **СТАРАЙТЕСЬ УПОТРЕБЛЯТЬ БОЛЬШЕ ЖИДКОСТИ, ЧТОБЫ ВОСПОЛНИТЬ ЕЕ ПОТЕРЮ.** Лучше использовать разведенные соки, минеральную воду без газов, зеленый чай, морс, квас – комнатной температуры.



- **ЕСЛИ У ВАС МНОГО РОДИНОК И ПИГМЕНТНЫХ ПЯТЕН, ОГРАНИЧЬТЕ ВРЕМЯ ПРЕБЫВАНИЯ НА СОЛНЦЕ 30-40 МИНУТАМИ В ДЕНЬ.**
  - **НЕ ПОЛЬЗУЙТЕСЬ НА ПЛЯЖЕ КОСМЕТИКОЙ, ДЕЗОДОРАНТАМИ, ДУХАМИ.** Вы рискуете приобрести стойкие пигментные пятна.
- **ЕСЛИ ВЫ ВСЕ ЖЕ ОБГОРЕЛИ, ПРИМИТЕ ПРОХЛАДНУЮ ВАННУ, РАСТВОРИВ В НЕЙ ПОЛСТАКАНА ПИТЬЕВОЙ СОДЫ.**
- **ДЕТЯМ ДО 3-Х ЛЕТ В ЖАРУ ПОД СОЛНЦЕМ НАХОДИТЬСЯ НЕЛЬЗЯ!**