

ZADBAJ o skórę



Latem dbałość o dobrą kondycję wydaje się być prostsza – a listę powodów, dla których masz ochotę na większą aktywność otwierają dłuższe dni, lepsza pogoda i rodzinne wyjazdy. Najchętniej przez cały dzień nie wychodziłabyś z basenu, masz większą ochotę na spacer i wizyty w parku. I choć dla twojej kondycji może to być prawdziwym dobrodziejstwem, dla twojej skóry może stać się prawdziwym wyzwaniem. Wzmocniona aktywność sprzyja utracie wagi i przyrostowi masy mięśniowej, natomiast słoneczne promieniowanie UV może spowodować nieodwracalne zmiany skórne, takie jak przedwczesne zmarszczki czy przebarwienia. Jak więc w pełni korzystać z lata, a jednocześnie chronić się przed negatywnym wpływem słońca? Mamy dla ciebie i twojej rodziny pięć porad, dzięki którym wspaniale spędzisz wakacje!

1. Unikaj słońca od 10.00 do 16.00. Wtedy właśnie promieniowanie jest najsilniejsze. I tylko pomyśl – jeśli wstaniesz wcześniej rano, by popływać w basenie lub przejechać się na rowerze, możesz nagrodzić się drzemką w porze, gdy na dworze panuje największy żar!



2. Noś ubrania blokujące promienie słoneczne. Nawet gdy jedziesz samochodem, twoja skóra narażona jest na działanie promieni słonecznych. Dlatego zarówno podczas joggingu przez park, jak i podczas marszu na spotkanie biznesowe, koniecznie noś nakrycie głowy, okulary przeciwsłoneczne oraz ubrania okrywające ramiona i nogi.



3. Zawsze stosuj krem do opalania. I **Aloe Sunscreen Spray** (kod 319), i **Aloe Sunscreen** (emulsja - kod 199) od Forever Living Products mają SPF 30, po to byś mogła bezpiecznie bawić się na słońcu oraz Aloe Vera, by twoja skóra pozostała zdrowa. Oba produkty są wodoodporne, więc bez obaw możesz spocić się z wysiłku lub zanurkować w basenie. Trzymaj pod ręką kilka opakowań – w samochodzie, w kuchni i w torbie, którą zabierasz na siłownię.



Niech nakładanie sunscreenu będzie dla twoich dzieci dobrą zabawą – pozwól, by smarowały lub spryskiwały się wzajemnie.

4. Pij dużo wody. Odpowiednie nawodnienie organizmu to nie tylko właściwe nawilżenie skóry, ale i dobre samopoczucie. Pamiętaj, aby pić, zanim poczujesz pragnienie. Według kliniki Mayo, „The Institute of Medicine (Instytut Medycyny) zaleca aby mężczyźni przyjmowali w sumie około 3 litrów (13 filiżanek) napojów dziennie, a kobiety 2,2 litra (około 9 filiżanek)”. Gdy twojemu organizmowi brakuje wody, przegrzanie podczas upalnego letniego dnia staje się bardziej możliwe. Natomiast, gdy twój organizm będzie dobrze nawodniony, twoja skóra pozostanie nawilżona.



5. Przestrzegaj właściwej diety. Odpowiednie odżywienie organizmu to twoje „paliwo” podczas aktywności. Przyczyni się też do twojej dobrej kondycji ogólnej, a co więcej, pomoże przetrwać upalne dni. Dieta bogata w owoce i warzywa ma też tę korzyść, że wspiera nawilżenie organizmu. Poza tym, pomoże ci uniknąć niestrawności i poczucia przesyty, które może zakłócić letnie zabawy.

A skoro jesteśmy przy temacie dobrego samopoczucia, mamy dla Ciebie dodatkowe rady: by Twoja skóra wyglądała pięknie, postaraj się obniżyć stres, zadbaj o odpowiednią ilość snu i wygospodaruj czas na gimnastykę. A to brzmi jak doskonały plan na lato!

źródło: *Forever International*, czerwiec 2011