Автор:
29.02.2012 21:49

В этот раз в нашем проекте мы взяли житейские проблемы "О солнцезащитных средствах, об отпуске" и "Социальных сетях". Выступали дебютанты, которые впервые участвуют в вебинарах. Но по-моему для первого раза неплохо. Предлагаем вашему вниманию записи выступлений.

Солнцезащитные средства это предметы первой необходимости в отпуске и на пляже. Очень часто мы игнорируем эти средства безопасности, часто даже просто экономя на них. Но это неправильно. Наша кожа имеет память, и если мы сгораем, то слой кожи истончается и разрушаются коллагеновые волокна. И если мы уже несколько раз "сгорали"..то ни к чему это хорошему не приведет.

Так же следует обращать внимание на SPF - солнцезащитный фактор. Эти числа на этикетке показывают, во сколько раз ослабляется интенсивность облучения для вашей кожи и во сколько раз дольше можно пробыть на солнце. Например, spf 30 в 30 раз

увеличивает длительность вашего пребывания под солнечными лучами.

Приведу пример: если ваш естественный защитный механизм кожи работает 10минут, а на бутылочке написано SPF 30..то 10Х30=300 минут вы можете находится под палящими лучами солнца. Для блондинок и брюнеток естественный барьер кожи разный. Есть специальные таблицы, которые я хочу привести в помощь вам. И смотрите видео, о том, как основательно подготовится к отпуску.

Автор:
29.02.2012 21:49

Тип кожи	Умеренный климат		Жаркий климат		Очень жаркий климат	
	1-я неделя	остальные дни	1-я неделя	остальные дни	1-я неделя	остальные дни
Очень светлая кожа. Светлые или рыжие волосы. Бледная кожа, веснушки. Загорает с трудом.	SPF 15		SPF 30			
Светлая кожа. Светлые волосы, голубые глаза. Загорает медленно, легко обгорает.	SPF 15	SPF 4	SPF 30	SPF 15	SPF 30	
Нормальная кожа. Темные волосы Слегка смуглая кожа. Загорает хорошо, но может обгореть вначале.	SPF 4		SPF 15	SPF 4	SPF 30	SPF 15
Темная кожа. Темные волосы, темные глаза, кожа смуглая. Загорает отлично, почти никогда не обгорает.	SPF 4	—	SPF 15	SPF 4	SPF 30	SPF 4

Дополнительная защита	Солнцезащитный карандаш с SPF 20для всей семьи
Чувствительная к солнцу кожа	SPF 30
Детская кожа	SPF 40
Уход после загара	Увлажняющий лосьон после загара, Освежающий мусс после загара

[redacted]