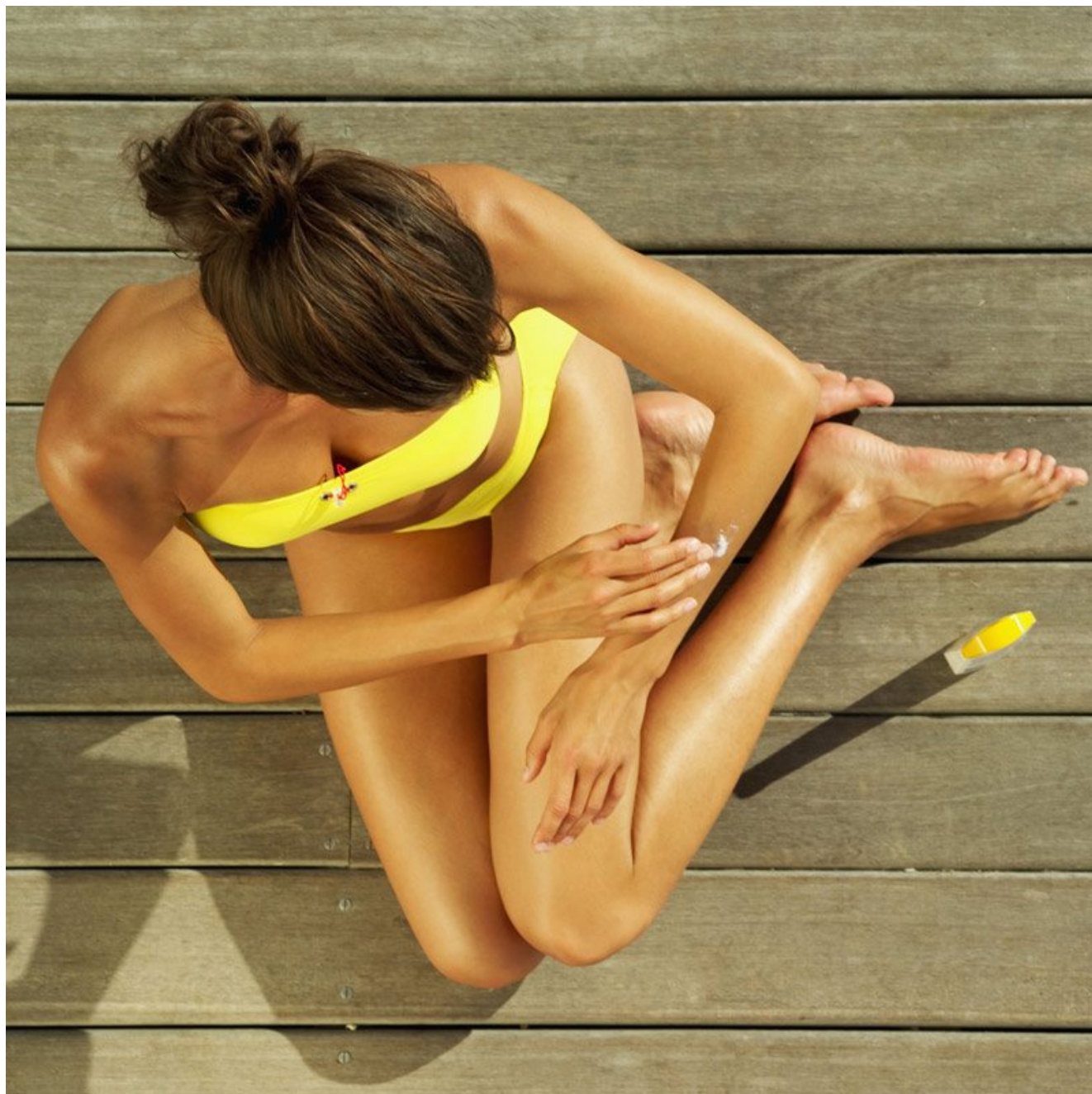


Neri...non per caso!

scritto da fmadmin | Maggio 27, 2014



Dalla giusta alimentazione ai trattamenti per il corpo, **ecco tutte le strategie** da adottare da subito, per ottenere un colorito sano, evitare sgradevoli macchie sulla pelle, e risplendere per tutta la bella stagione! Anche perché il sole, oltre che donare bellezza, rende migliore l'umore e la salute, grazie alla vitamina D, vero toccasana per il sistema immunitario. L'abbronzatura selvaggia, oltre che fuori moda è anche dannosa. Qualsiasi sia il vostro fototipo, almeno un

mele prima delle esposizioni é altamente consigliato fare scorta di betacarotene e licopene, le due sostanze che, stimolando naturalmente la produzione di melanina, preparano la pelle ai raggi solari, ne intensificano il colorito e aiutano a ridurre il rischio di eritemi e scottature. Il modo più semplice di assumere questi elisir abbronzanti è naturalmente curare una buona alimentazione: ciliegie, albicocche, carote, peperoni, susine, melone, melanzane, pomodori, pesche, cocomero, broccoli, prezzemolo, basilico, mango, frutta a verdura a buccia e polpa rossa, gialla e arancione sono i veri alleati della tintarella doc. Potete mangiarli crudi (meglio ancora se con la buccia) o gustarli in insalate, frullati, gazpacho, zuppe e macedonie.

Per chi è a rischio eritema, 15 giorni prima dell'esposizione andrebbero evitati cibi come: asparagi, carciofi, birra e grano duro. In aggiunta, potete poi assumere, per almeno 30 giorni, un integratore specifico **CHRONO AGE® SUN** che stimola la melanina e protegge la pelle. In ogni caso va ricordato che dieta e betacarotene non sostituiscono la crema protettiva, che va sempre applicata per evitare macchie, scottature e rughe. Per finire, il consiglio di bere almeno un litro e mezzo di acqua al giorno vale anche per l'abbronzatura, perchè una pelle idratata anche da dentro si abbronzava meglio. Per **preparare la pelle al sole**, si deve agire poi anche dall'esterno. Uno **Scrub delicato** 2 volte a settimana, da eseguire in Istituto o anche a casa, libererà l'epidermide dalle cellule morte e la renderà liscia e pronta all'esposizione. Se ancora non lo fate iniziare a usare una crema per detergere il viso e il corpo, più una maschera settimanale, e una buona crema idratante e nutriente per il corpo mattina e sera. Per la doccia preferite gel senza tensioattivi al solito bagnoschiuma. I vostri bambini hanno invece bisogno di cure più attente, i traumi sulla pelle dovuti al sole saranno un bagaglio per tutta la vita, per cui facciamo particolare attenzione al loro fototipo e creme con massimo SFP per loro, ricordando di ripetere l'applicazione della crema solare più volte al giorno. Cappello e maglietta

nelle ore più calde sono consigliati.

Scopri i nostri pacchetti speciali per un'abbronzatura perfetta per tutto giugno in promozione speciale!