

VOOR VELEN IS BAKKEN IN DE ZON HEERLIJK ONTSPANNEND. HELAAS IS ONZE HUID DAAR NIET GESCHIKT VOOR. HET AANTAL HUIDKANKERPATIËNTEN IS MEDE DOOR HET VELE ZONNEN EXPLOSIEF GESTEGEN. EN JE HEBT MEER KANS OM OP LATERE LEEFTIJD EEN STERK VEROUDERDE EN GERIMPELDE HUID TE KRIJGEN.

5 TIPS OM VEILIGTE ZONNEN EN MOOI BRUINTE WORDEN

1. Tussen 12.00 en 15.00 kun je het beste de zon vermijden. De zon staat dan op zijn hoogst en je hebt het meeste kans om te verbranden.
2. Wordt je ook mooi bruin in de schaduw? Ja, het is ook veel beter voor je gezondheid om het zo te doen. Want zelfs in de schaduw van een palmboom bereikt nog 50% van de UV stralen je huid. En die zijn zeker voldoende om mooi bruin te worden.
3. Hoe vaak moet je je insmeren? Als u iedere twee uren opnieuw smeert kun je er van op aan dat je niet verbrandt! Na het zwemmen moet je je ook opnieuw insmeren.
4. Hoe kunt je het beste rimpelvorming door de zon voorkomen? De zon is heerlijk, maar jammer genoeg ook nummer 1 oorzaak van de huidveroudering.
 - Gebruik ook in de zomer vaker een hydraterend masker om je huid extra te voeden.
 - Probeer met je gezicht zoveel mogelijk in de schaduw te zitten/licgen.
 - Draag een zonnebril bij mooi weer. Zo voorkom je frons rimpels die je krijgt als je je ogen dicht knijpt.
5. Door te transpireren verliest het lichaam veel minerale stoffen. Om deze aan te vullen kun je het beste 1,5 - 2 liter water drinken of kruidenthee om je vochniveau op peil te houden.

Zonnige groeten,
Lillian Nelissen, Puur Huid



PUUR HUID

Mecklenburgstraat 84
5616 AP Eindhoven
Tel: 040-2810404
info@puurhuid.nl
www.puurhuid.nl