

Afla cum poti obtine un bronz perfect fiind atenta la cateva detalii. In acest moment stim foarte multe despre cat de periculos este sa stai la soare tocmai de aceea un bronz perfect trebuie sa fie si un bronz sanatos



Iata ce trebuie sa faci pentru un bronz ca la carte:

Exfoliaza-ti pielea inainte de a merge la plaja.

Cum faci asta? Foloseste un scrub de corp din comert, sau iti poti face singura o masca pentru corp in casa. Iata o idee aici.

Exfolierea este necesara pentru a te putea bronz uniform. Hidrateaza pielea bine inainte de a aplica uleiul de plaja. Insista in zone mai uscate precum: coate, genunchi, calcaie.

Daca vrei sa eviti o piele uleoasa, aplica o crema cu glicerina. Alege cu grija lotiunea de plaja. Daca stai la plaja dimineata cand soarele este bland poti folosi o lotiune cu factor de protectie scazut.

Aplica lotiunea pe tot corpul pentru a nu te bronz diferit. Dupa plaja, fa un dus cald si aplica lotiune de dupa plaja pentru a calma pielea. Apa rece iti va inchide porii si te va ajuta sa-ti aduci corpul la o temperatura normala. Lotiunea pentru protectie solara nu se aplica doar la plaja, daca stai in soare sau esti la cumparaturi in aer liber, aplica lotiune pe brate si pe toata suprafata corpului care este expusa la soare.

Nu sta la soare intr-un mod agresiv. Faptul ca stai cu doua ore mai mult la soare cand nu trebuie nu te va ajuta sa te bronzezi mai mult ci mai degraba sa te arzi. Astfel vei pierde zile bune de plaja pentru ca nu vei mai suporta soarele si a doua zi.

Sfat!

Nu folosi ulei de masline pentru a obtine un bronz perfect. Desi aceasta tehnica este din ce in ce mai folosita, nu vei obtine decat niste arsuri urate.

*** sursa : femeia.ro