

ПРОДЛИТЬ ЛЕТНИЙ ЗАГАР

Специалисты напоминают: солярий – достаточно легкое, но не совсем безопасное для кожи решение. И советуют пересмотреть свой рацион питания, записаться на сеанс экспресс-загара или освоить технику бронзового макияжа. Текст Марина Сютеева

Екатерина Смольянинова,
заведующая отделением
косметологии клиники Kraftway

1. Изменить свое питание

Срок жизни загара зависит от нашего фототипа, состояния кожи, степени ее увлажненности и местности, где мы загорали. Так, загар, полученный в средней полосе, держится дольше, чем привезенный из тропических стран. Чтобы продлить его, лучше наносить увлажняющий крем ежедневно, реже пользоваться скрабом, а вместо ванны принимать душ. Но главное – пересмотреть свой рацион питания. Враги загара – это кофе, шоколад, алкоголь, маринованные и копченые продукты. Зато стоит включить в ваше меню продукты, содержащие аминокислоты тирозин и триптофан (они являются предшественниками пигмента меланина и помогают его синтезу): бананы, арахис, миндаль, авокадо, финики. Продлению загара способствуют продукты, содержащие бета-каротин, – арбуз, спаржа, брокколи, печень говядины. Также для получения дневной нормы бета-каротина можно съесть 300 г дыни или выпить стакан морковного сока, лучше всего смешанного с соком свеклы, абрикоса или манго. Неплохой эффект дают специальные биодобавки для продления загара,



КАТРИН
ДЕНЧЕВ

«Я хочу
оставаться
свободной»

уважали другие!

D: 8.88 €; A1: 9.90 €; D1: 15.00 €

ISSN 1617-4582



9 771617 458001