

A BIZTONSÁGOS NAPOZÁS 12+1 ARANYSZABÁLYA

Avagy hogyan barnulj okosan
hólyagok helyett egészséges, szép bőrrel



INGYENES E-BOOK

A BIZTONSÁGOS NAPOZÁS 12+1 ARANYSZABÁLYA

Avagy hogyan barnulj okosan
hólyagok helyett egészséges, szép bőrrel



MIÉRT FONTOS TUDATOSAN NAPOZNI?

A napfény éltet, boldogít, feltölt minket D-vitaminnal és energiával. Nincs is jobb érzés, mint nyáron egy kicsit leburnulni, hogy bőrünk aranybarna színt kapjon.

De vajon tényleg mindent tudsz arról, hogyan napozz biztonságosan?

Sokan elkövetik azt a hibát, hogy az első napsugarakra kirohannak a szabadba, fényvédelem nélkül. Az eredmény? Vörös, fájó bőr, hámlás, rosszabb esetben napégés utáni hegesedés vagy pigmentfoltok.

Ebben a praktikus, közérthető e-bookban **12+1 kulcsfontosságú szabályt** mutatunk meg, amelyek betartásával **élvezet lesz a napozás**, nem pedig kínszenvedés. Sőt, segítünk eligazodni az SPF-rengetegben, hogy biztosan jó döntést hozz, akár magadnak, akár a gyerekeknek vásárolsz naptejet.

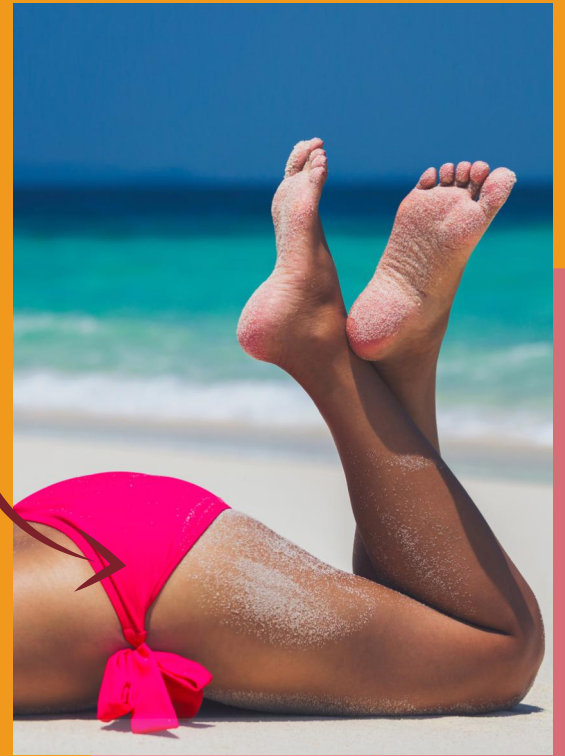


ISMERD MEG AZ ELLENSÉGET: UV-SUGÁRZÁS

Ahhoz, hogy jól védekezhess,
először meg kell ismerned,
mi is az, ami nap, mint nap
támadja a bőröd.

MI AZ UV- SUGÁRZÁS?

A Nap sugarai között ott bujkálnak
az ultraviola (UV) sugarak,
amelyekből háromféle létezik:



UVA

a bőr mélyebb
rétegeibe hatol,
felelős a ráncokért
és a bőrrák
kockázatáért.

UVB

a bőr felső rétegeit éri,
barnít, de ugyanúgy
okozhat leégést is.

UVC

szerencsére
ezt az ózonréteg
megfogja, így
nem ér minket.

MI AZ SPF (SUN PROTECTION FACTOR)?

Az SPF a naptej hatékonyságát mutatja meg,
vagyis mennyi ideig véd a leégéstől. A képlet egyszerű:

SPF érték × bőröd saját védelmi ideje = biztonságos napozási idő

Például ha bőröd 10 percig bírná leégés nélkül,
és SPF 30-at használasz: **30 × 10 = 300 perc**
Fontos: víz, izzadás, törölközés után újra kell kenni magad!

A 12+1 ARANYSZABÁLY NAPOZÁSHOZ

1.

11-16 óra között kerüld a napot!

Ilyenkor a legerősebb az UV-sugárzás, még a legerősebb naptej sem véd 100%-osan.

2.

Ismerd meg a bőröd!

Átlagos európai bőr 15-20 percig bírja naptej nélkül. Gyerekeknél, érzékeny bőrűeknél ez 5-10 perc is lehet!

3.

Frissítsd a naptejed minden évben!

A tavalyi maradék nem biztos, hogy még véd – veszíthet a hatékonyságából.

4.

Ne feledd a szem védelmét sem!

Minőségi UVA-UVB szűrős napszemüveg kötelező.

5.

Vízben vagy vízparton? Dupla kockázat!

A víz visszaveri az UV sugarakat – strandolásnál mindig használj vízálló naptejet, és kenj újra rendszeresen!

6.

Olvasd el a naptej címkéjét!

Ha csak UVB szűrő van benne, leégéstől véd, de öregedés ellen nem! Válassz **széles spektrumú** naptejet (UVA+UVB).

A 12+1 ARANYSZABÁLY NAPOZÁSHOZ

7.

Tudtad, hogy az autóban is leéghetsz?

Az oldalsó ablakon simán átjön az UVA sugárzás. Hosszú úton kend be az arcod, kezéd!

8.

Mozgás közben se feledd a fényvédőt!

Sport, kertészkedés? Az izzadás miatt gyorsabban elillan a védelem. Használj **sport fényvédőt**.

9.

A bőrtípusod meghatározza a fényvédelmet!

Bőrtípus	Leégés ideje	Ajánlott SPF
Skandináv, szeplős, vörös	5-10 perc	SPF 50+
II. Világos, kevésbé szeplős	10-15 perc	SPF 30-50
III. Barna haj, világos bőr	20-30 perc	SPF 20-30
IV. Kreol bőr	30-40 perc	SPF 15-20
V-VI. Sötét bőr	40 perc felett	SPF 10-15

10.

Ne csak a strandon!

Kirándulás, séta, biciklizés? Bőröd ugyanúgy éghet. Mindig legyen nálad fényvédő!

11.

Napon NE használj parfümöt, sminket!

Reakcióba léphet az UV-sugárral, foltokat okozhat.

12.

Vízben vagy vízparton? Dupla kockázat!

Árnyékban is barnulsz, sőt leéghetsz! Fényvédő krém ott is kell.

+1

Antioxidánsokkal erősítsd a bőröd belülről is!

Sárgarépa, paradicsom, C- és E-vitamin segítenek belülről védeni a bőröd a napsugárzás ellen! Fényvédő krém ott is kell.

NAPOZÁS UTÁNI ÁPOLÁS – NE FELEDD!

- Zuhanyzás után **nyugtató krém vagy aloe vera gél** ajánlott
- Hidratálj belülről is: sok víz, gyümölcs, zöldség
- Kerüld a forró fürdőt, szaunát
- Ha leégtél: panthenolos, hűsítő krémek segítenek

AJÁNLOTT TERMÉKCSALÁD – AFRODITA COSMETICS SUN CARE

- **SPF 6-50** – minden bőrtípusra
- UVA és UVB szűrők
- Természetes olajok: dió, sárgarépa, kókusz
- Nem tartalmaz: parabént, vazelint, mesterséges színezéket
- Hipoallergén parfüm: kókusz-dinnye illat
- Bőrgyógyászati lagon tesztelt



NAPOZÓ CHECKLIST MIT VIGYÉL MAGADDAL?



- Széles spektrumú naptej
- Minőségi napszemüveg
- Fejfedő, lenge ruha
- Aloe vera vagy after sun
- Víz, gyümölcs, egészséges nasik
- Árnyékot adó eszköz (pl. napernyő)

BARNULJ OKOSAN, NE ÉGJ MEG!

A napozás fantasztikus dolog, de csak akkor élvezetes, ha nem fáj. Tartsd be a 12+1 szabályt, és őrizd meg bőröd fiatalságát, egészségét hosszú távon is!

Felelősségteljes napozást és ragyogó nyári pillanatokot kívánunk – a biztonságos fényvédelem jegyében!

APOLLOS BT.
1126 Budapest, Bőszörményi út 19/C.
www.afrodita kozmetika.hu



telefonszám: +36-1-212-9339 mobil: +36-70-378-8873
e-mail: apollos@afrodita kozmetika.hu
facebook: www.facebook.com/afrodita.cosmetics.hungary/
instagram: [@afroditaprofessional_hu](https://www.instagram.com/afroditaprofessional_hu)

www.afrodita kozmetika.hu