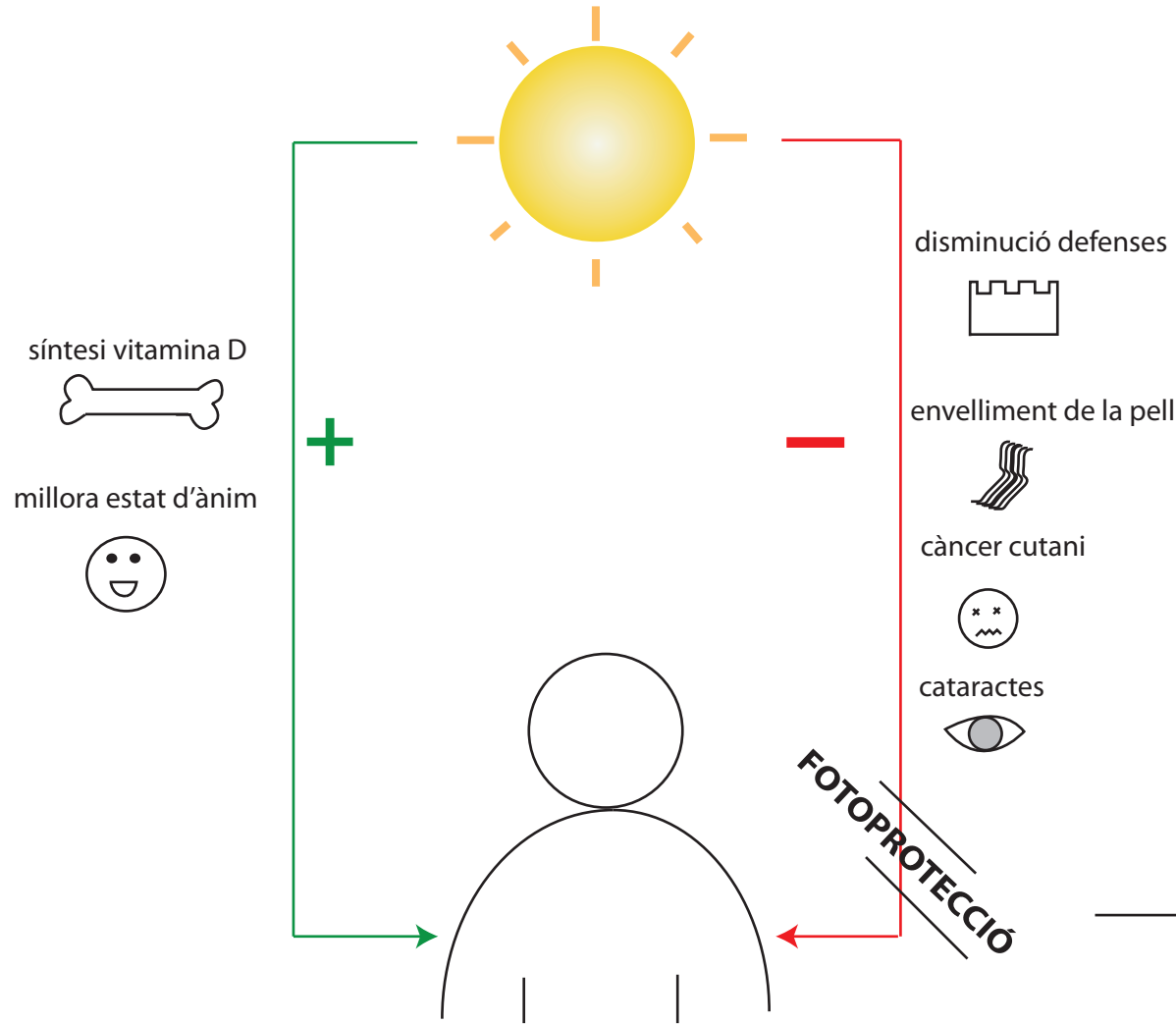











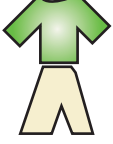



# CONSELLS PRÀCTICS SOBRE FOTOPROTECCIÓ



## FOTOTIPUS

	I	II	III	IV
<b>ES BRONCEJA</b>	mai	de vegades	sempre	sempre
<b>ES CREMA</b>	sempre	de vegades	rarament	mai
<b>CABELL</b>	pèl-roig 	ros 	castany 	negre 
<b>ULLS</b>	blau 	blau/verd 	gris/marró 	marró 

mantenir-se a l'ombra.   
 no prendre el sol  
 utilitzar barret   
 utilitzar ulleres de sol   
 cobrir-se la pell amb roba   
 fotoprotectors  **15** SPF >15  
 30-45 min. abans  
 reaplicar cada 2 hores