

A TÖBBI RAJTAD MÚLIK

Men's Health

WWW.MENSHEALTH.HU

LENDÜLJ FORMÁBA

29 NAP ALATT

ÍGY FEHÉRÍTS FOGAT

40. OLDAL

ÍGY HASZNÁLD
A LÁNCFŰRÉSzt

46. OLDAL

ÍGY VÉDD A BŐRÖD

116. OLDAL



5 ÉRZÉK
MI KELL
A JÓ
SZEKHEZ?

86. OLDAL

SZÁMOLD ÚJRA
HOGYAN KEZELD
A KALÓRIAHIÁNYT?

MELLMASZÁZS
TITOK A SERPENYŐBŐL

62

ÉRVA A SÖR
MELLETT

ÉRTEKEZZ
OKOSAN
TIPPEK IRODAI
MARATONOKHOZ

SZÁRAZ DÉNES

a legkeményebben edző
magyar színész

2013 / 3. SZÁM • ÁRA: 795 Ft



9 771785 123000

13003



▶ A TEST ÓREI

Ne csak napozás előtt kend be a tested. Véd a bőröd, ha kint vagy a szabadban, akár sportolsz, akár füvet nyírsz.

Garnier AMBRE SOLAIRE SENSITIVE
ADVANCED 50+ [4799 Ft]

Nivea Sun PROTECT & FRESH FF 20 [4299 Ft]

Eucerin SUN SPRAY FF 50 [5760 Ft]

Ilcsi PARADICSOMOS NAPOZÓKRÉM
FF 20 [6190 Ft]

Lancaster SUN SPORT SPF 30 [8900 Ft]

Annemarie Börlind SUN CARE FF 20 [3790 Ft]

Nu Skin SUNRIGHT SPF 35 [6547 Ft]



A naptej helyes használata

A megfelelő fényvédő faktor kiválasztásánál döntő a bőrtípus.

- 01** A feltüntetett számok azt jelzik, mennyivel hosszabbítja meg a krém a leégés elleni védelmet. A legjobb, ha minél magasabb faktorszámú naptejet használsz.
- 02** Ajánlott a napozás megkezdése előtt 10–20 perccel bekenned a bőrt, mivel a sugarak már pár perc alatt is károsak lehetnek és a krémnek is időre van szüksége, hogy kifejtsen védő hatását.
- 03** Újra olyasmival, amivel nem szerencsés spórolnod: a napkrémből legalább 40 ml-t kenj a bőrödre. Ez körülbelül egy snapszospohányi adag.
- 04** Koncentrálj a kisebb felületekre. A naptej felvitelekor ne feledd meg a nyakadról, a testhajatokról és az apróbb területekről (pl. orr, fül) sem.
- 05** Legalább ilyen fontos az ismétlés: ha vízbe mérsz, utána ne felejtse el újra bekenni magát.

Bőrtípusok

A megfelelő fényvédő faktor kiválasztásánál döntő szerepet játszik a bőrtípus. A saját védelmi idő és a napvédő termék fényvédő faktorának szorzata adja azt az időtartamot, amit veszélytelenül a napon tölthetsz.

1. TÍPUS
NAGYON VILÁGOS,
SÁPADT BŐR,
VÖRÖSES HAJ.
Saját védelmi idő:
5 perc

2. TÍPUS
VILÁGOS BŐR,
SZŐKE HAJ.
Saját védelmi idő:
10 perc

3. TÍPUS
ENYHÉN
NAPBARNÍTOTT
BŐR, BARNA HAJ.
Saját védelmi idő:
15 perc

4. TÍPUS
OLÍVASZÍNŰ BŐR,
SŐTÉT HAJ.
Saját védelmi idő:
20 perc



▶ NAPOZÁS UTÁN

égett bőrnek hűsítés kell. A napozás utáni termékek sok nedvességet tartalmaznak, védik és regenerálják azt.

- Nivea Sun MOISTURISING AFTER SUN SPRAY [2599 Ft]
- Eucerin AFTER SUN CREME-GEL [3555 Ft]
- Dr. Organic ALOÉ VERA GEL [2234 Ft]
- Annemarie Börlind
- BIÓ NAPOZÁS UTÁNI GÉL [4609 Ft]
- Nu Skin ENHANCER HIDRATÁLÓ, NYUGTATÓ GÉL [5874 Ft]
- Garnier SENSITIVE ADVANCED AFTER SUN [3399 Ft]



Védelem belülről

Igen, egy pohár hideg csapolt sör hűsít a legjobban, de próbálj elvonatkoztatni.

A sárgarépa, a paradicsom, a spenót vagy a görögdinnye mind olyan zöldségek és gyümölcsök, melyek felkészítik a bőrt a napozásra. Karotinoid-tartalmuk megalapozza a bőr fényvédő képességét. A karotinoidok beépülnek és a fény hatására beindítják védekező mechanizmusukat: megkötik a napégésért és a foltképződésért felelős szabad gyököket.