

NIVEA SUN

gode råd i solen

Nyd solen, men husk at beskytte dig

ALT FOR MANGE BRUGER IKKE NOK SOLBESKYTTELSE

1 TESKEFULD
TIL ANSIGTET OG HALSEN

2 TESKEFULDE
TIL ARMENE OG SKULDRENE

2 TESKEFULDE
TIL BRYST, MAVE OG RYG

Smør dig ind igen hver anden time!

NIVEA SUN har forskellige slags solprodukter, der gør indsmøringen **sjovere og nemmere**.

Prøv for eksempel den nye forfriskende **Protect & Refresh Cooling Mist**.

2 TESKEFULDE
TIL BEN OG FØDDER

7 TESKEFULDE
I ALT

AFTERSUN

Studier viser, at mange danskere glemmer at bruge aftersun lotion, selvom det er en **essentiell del af din solbeskyttelse**.

Aftersun frigør varmen fra huden og **tilfører den samtidig fugt**. Det gør det muligt for hudens celler at komme sig efter soleksposeringen.

Det hjælper med at **forebygge**, at huden skaller af, og **forlænger levetiden for din solbrune hud**.

UVA

Forebygger aldring
Trænger ind i hudens dybe lag

UVB

Forebygger solskoldning
Påvirker hudens farve og om man bliver forbrændt

Solbeskyttelse skal beskytte mod begge typer stråling. EU anbefaler følgende balance: **UVA: 1 UVB: 3**

Gode grunde til, at du skal bruge solbeskyttelse:

- For at undgå at blive forbrændt
- For at forebygge risikoen for hudkræft
- For at beskytte mod solallergier
- For at forebygge tidlig aldring og rynker

FORBRÆNDT
bliver synligt efter seks til maksimum 24 timer

Når du skal vælge den rette solbeskyttelse, så tænk over følgende:

1 Hvor på jordkloden du befinder dig



UV-strålingen er mest intens omkring middag. For hver time derefter falder strålingen med 10 %

2 Hvor gammel du er



UV-strålingen er mest intens ved ækvator. Intensiteten falder med 15 % for hver 1000 km. man fjerner sig fra ækvator.

3 Din hudtype



Jo tættere du er på solen, jo mere intens vil UV-strålingen være. UV-intensiteten stiger med 10-15 % for hver 1000 meter.

Hudfølsomhed	Hudtype	Solskoldning	Ingen beskyttelse
Born op til 16 år	Alle hudtyper	Høj risiko	⌚ 5 min.
Ekstremt sensitiv hud	Bleg hud, rødt eller lysblondt hår, mange modermærker	Altid	⌚ 5 - 10 min.
Meget sensitiv hud	Lys hud, lyst hår, modermærker	Ofte	⌚ 10 - 20 min.
Sensitiv hud	Moderat lys hud, lysebrunt hår	Ind imellem	⌚ 20 - 30 min.
Mindre sensitiv hud	Olivengrønt eller mørk hud	Sjældent	⌚ 30 - 40 min.

NIVEA