

SPECIALE SOLE



NANDOVILLA

HAIR & BEAUTY



1

INDIVIDUA IL TUO FOTOTIPO

2

**IMPARA A LEGGERE
IL FATTORE DI PROTEZIONE**

3

**SEGUI LE REGOLE PER UNA
PERFETTA ESPOSIZIONE AL SOLE**

1

INDIVIDUA IL TUO FOTOTIPO

Di che colore sono i tuoi occhi?

verde chiaro, azzurro chiaro = 0

verde, azzurro = 1

marrone chiaro = 2

marrone scuro = 3

nero = 4

Di che colore sono i tuoi capelli?

rossi = 0

biondi = 1

castani = 2

neri = 3

Di che colore è la tua pelle?

bianco latte = 0

chiara = 1

mediamente chiara = 2

olivastra = 3

scura = 4

nera = 5

Hai le lentiggini? (sempre o dopo l'esposizione al sole)

molte, su viso e corpo = 0

poche, sul viso = 1

no = 2

Ti scotti al sole?

sempre = 0

spesso = 1

di rado = 2

mai = 3

Ti abbronzzi?

mai = 0

a fatica, dopo molto tempo = 1

dopo qualche giorno = 2

dopo poche ore = 3

Segna qui il punteggio ottenuto e vai alla pagina seguente per scoprire il tuo fototipo



INDIVIDUA IL TUO FOTOTIPO

RISULTATI:

DA 0 A 2 PUNTI: **Fototipo 1**

carnagione lattea con lentiggini, occhi azzurri, capelli rossi. Sempre fotoprotezione estrema

DA 3 A 7 PUNTI: **Fototipo 2**

pelle chiara, occhi azzurri o verdi, capelli biondi. Sempre fotoprotezione alta

DA 8 A 12 PUNTI: **Fototipo 3**

pelle chiara, occhi castani, capelli castani. Cominciare con una fotoprotezione medio - alta e diminuire gradualmente dopo i primi giorni di esposizione

DA 13 A 17 PUNTI: **Fototipo 4**

pelle olivastra, occhi scuri e capelli bruni. Cominciare con una fotoprotezione media e diminuire gradualmente dopo i primi giorni di esposizione

DA 18 A 19 PUNTI: **Fototipo 5**

pelle olivastra, occhi scuri, capelli neri. Necessita generalmente di fotoprotezione medio-bassa

20 PUNTI: **Fototipo 6**

pelle scura, occhi scuri e capelli neri. Necessita generalmente di fotoprotezione bassa (...ma calma con l'entusiasmo, anche tu devi proteggerti adeguatamente!



IMPARA A LEGGERE IL FATTORE DI PROTEZIONE

Vi siete mai chiesti cosa indichino i numeri sui prodotti solari? (SPF 20/20/30...50+). Cerchiamo di fare chiarezza:

Innanzitutto la sigla “SPF” sta per Fattore di Protezione Solare

Il numero invece indica l'intensità della protezione. Ma come si calcola? Si calcola il tempo in cui mediamente stando al sole noto la comparsa di un eritema (arrossamento e scottatura). Ecco, il fattore di protezione moltiplica quel tempo per tante volte quante sono indicate dal famigerato numero. Facciamo un esempio: Se in una determinata condizione posso espormi al sole per 5 minuti prima della comparsa del rossore con un fattore di protezione 20, ad esempio, potrò espormi per un tempo 20 volte superiore. Quindi $5\text{min} \times 20 = 100\text{ minuti}$.

ATTENZIONE! Dobbiamo tenere presente che IN OGNI CASO è bene applicare la crema ogni due ore. Questo perché l'acqua, il sudore, la sabbia ed altri fattori ne compromettono l'efficacia.



Ricordatevi che in montagna l'intensità degli UV aumenta con la quota. Ed esempio in estate a 3000 m la radiazione è quasi quattro volte più intensa che a 700 m. In inverno gli UV si riducono rispetto all'estate, ma si mantengono comunque più intensi in alta quota.



SEGUI LE REGOLE PER UNA PERFETTA ESPOSIZIONE AL SOLE

Siamo arrivati alla fine, non vi resta che seguire questi semplici consigli per sfoggiare un'abbronzatura e capelli da favola!

- 1 - PRIMA E' MEGLIO. Applica la protezione solare prima di esporti al sole. Meglio spalmare la crema 30 minuti prima dell'esposizione quando la pelle non si è ancora scaldata.
- 2 - ESPOSIZIONE PROGRESSIVA. I primi giorni limita l'esposizione al sole, la pelle ha bisogno di abituarsi e stimolare la produzione di melanina.
- 3 - UN PENSIERO IN TESTA. Perché pensiamo alla pelle e non ai capelli? Anche loro hanno bisogno di protezione e idratazione costante per mantenersi sani e lucenti (...e puoi mantenere più a lungo il colore!) Inoltre i prodotti professionali contengono filtri in grado di proteggere i capelli anche da salsedine e cloro!
- 4 - UNO NON BASTA. Ricordati di applicare più volte il prodotto, per quanto il tuo fototipo possa essere scuro al massimo ogni due ore applica una nuova dose di protettivo!
- 5 - ATTENTI AL PROFUMO. Evita di usare profumi o cosmetici prima dell'esposizione al sole, possono contenere sostanze fotosensibilizzanti.
- 6 - NON A TUTTE LE ORE. Ormai dovremmo saperlo, ma è bene ricordarlo sempre: evitiamo la fascia oraria dalle 12 alle 15 in tarda primavera ed estate (e anche in inverno ad alta quota).
- 7 - ATTENTI ALLE MACCHIE! Ricordiamoci sempre di usare la protezione massima su macchie cutanee e cicatrici.
- 8 - PRIMA, DURANTE...E DOPO! Usiamo sempre prodotti specifici doposole sia per il corpo che per i capelli. Non solo permettono apportare nuovo nutrimento e idratazione ma contengono principi attivi lenitivi che contrastano arrossamenti e bruciore.
- 9 - POCO MA BUONO? NO! Applica la protezione solare in abbondanza soprattutto nelle zone dove la cute è più secca (ginocchia, piedi...) lo stesso fai con i capelli: prenditi cura di lunghezze e punte con prodotti specifici!
- 10 - TUTTI A CASA! Al rientro a casa chiedi un consiglio al tuo parrucchiere per un trattamento specifico (filler, ricostruzione...). I tuoi capelli ti ringrazieranno!