



В этот раз в нашем проекте мы взяли житейские проблемы "О солнцезащитных средствах, об отпуске" и "Социальных сетях". Выступали дебютанты, которые впервые участвуют в вебинарах. Но по-моему для первого раза неплохо. Предлагаем вашему вниманию записи выступлений.

Солнцезащитные средства это предметы первой необходимости в отпуске и на пляже. Очень часто мы игнорируем эти средства безопасности, часто даже просто экономя на них. Но это неправильно. Наша кожа имеет память, и если мы сгораем, то слой кожи истончается и разрушаются коллагеновые волокна. И если мы уже несколько раз "сгорали"..то ни к чему это хорошему не приведет.

Так же следует обращать внимание на SPF - солнцезащитный фактор. Эти числа на этикетке показывают, во сколько раз ослабляется интенсивность облучения для вашей кожи и во сколько раз дольше можно побыть на солнце. Например, spf 30 в 30 раз

Автор:

29.02.2012 21:49

увеличивает длительность вашего пребывания под солнечными лучами.

Приведу пример: если ваш естественный защитный механизм кожи работает 10 минут, а на бутылочке написано SPF 30..то $10 \times 30 = 300$ минут вы можете находиться под палящими лучами солнца. Для блондинок и брюнеток естественный барьер кожи разный. Есть специальные таблицы, которые я хочу привести в помощь вам. И смотрите видео, о том, как основательно подготовиться к отпуску.

YouTube URL: <https://youtu.be/50A146outKs> (Russian) <https://youtu.be/50A146outKs> (English)