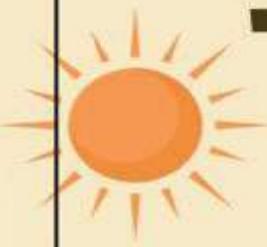


**سرعت دقت آرامش**  
**سفارش آگهی ۲۴ ساعته در [www.37010.ir](http://www.37010.ir)**



# نکاتی برای حفاظت از پوست در تابستان



## پوست در تابستان



برای دریافت آنتی اکسیدان‌های ضد پیری میوه و سبزیجات فصلی بخورید



برای محافظت در برابر اشعه UV کرم ضد آفتاب با SPF حداقل ۳۰ بزنید



پوستان را با نوشیدن آب و مایعات کافی و مرطوب کننده سبک، آبرسانی کنید



زمان بیرون رفتن کلاه و عینک آفتابی و لباس آستین بلند بپوشید



صورتان را دوبار در روز با شوینده ملایم و غیر صابونی بشویید



صرف نوشیدنی‌های قندی مانند نوشابه، آبمیوه‌های صنعتی و... را کم کنید



از ژل آلوئه و رابه عنوان تونر طبیعی برای آبرسانی استفاده کنید



در هوای گرم و مرطوب آرایش نکنید یا سبک و بی چربی باشد



دوش آب سرد بگیرید تامناقد پوست بسته بماند و از بروز آکنه جلوگیری شود



برای پوستی در خشان و شاداب، در تابستان هم ورزش کنید