

Equipa't per fer esport



Posa't un calçat esportiu còmode i roba transpirable de colors clars.



Evita les colònies abans de l'exposició solar, podrien aparèixer taques a la pell.



Busca llocs amb aire net per practicar esport.

PROTECTOR SOLAR

Aplica'l de forma generosa, amb la pell neta i seca, 30 min abans de l'exposició solar.

AIGUA

Beu líquids abans, durant i després de l'exercici físic.

BARRET

Utilitza una gorra o barret per reduir l'exposició solar i protegeix-te els ulls amb ulleres de sol.

MENJAR

Porta algun aliment per fer un mos durant o després de l'activitat, t'ajudarà a recuperar energia.

