

Testo di **Chiara Libero**

Siamo tutti d'accordo, il sole va preso a piccole dosi. Ma vuoi mettere la bellezza di una tintarella ok? Ecco le nostre soluzioni (e i nostri consigli beauty) per abbronzarti dall'alba al tramonto senza rischi

# Il sole 24 ORE

*con le protezioni giuste per te*

## ORE 7.00/8.00

### Goditi il sole al 100%

Se ami correre, sai che in estate le prime ore del mattino sono le più adatte: il caldo è tollerabile, l'aria più frizzante, e puoi lasciarti baciare dal sole anche se hai la pelle molto chiara e delicata. «A quest'ora potresti permetterti persino di non usare protezione, o di scegliere un filtro basso, spf 10 o 15», osserva **Adele Sparavigna**, dermatologa. «La cute è programmata a produrre melanina per difendersi dai danni del sole, ma se usi sempre uno schermo estremo può perdere, con il tempo, questa capacità».

**Il consiglio** Oltre a bere molto per idratarti da dentro, usa un solare fluido facile da applicare (alle 7 del mattino non si ha voglia di perdere tempo con i cosmetici), ma che resista al sudore. Se poi vai in spiaggia, fai una doccia e stendi un prodotto con spf più alto. Se invece vai al lavoro, puoi scegliere un fondotinta con filtro o un solare colorato.

*segue >*

Van Kasteel

