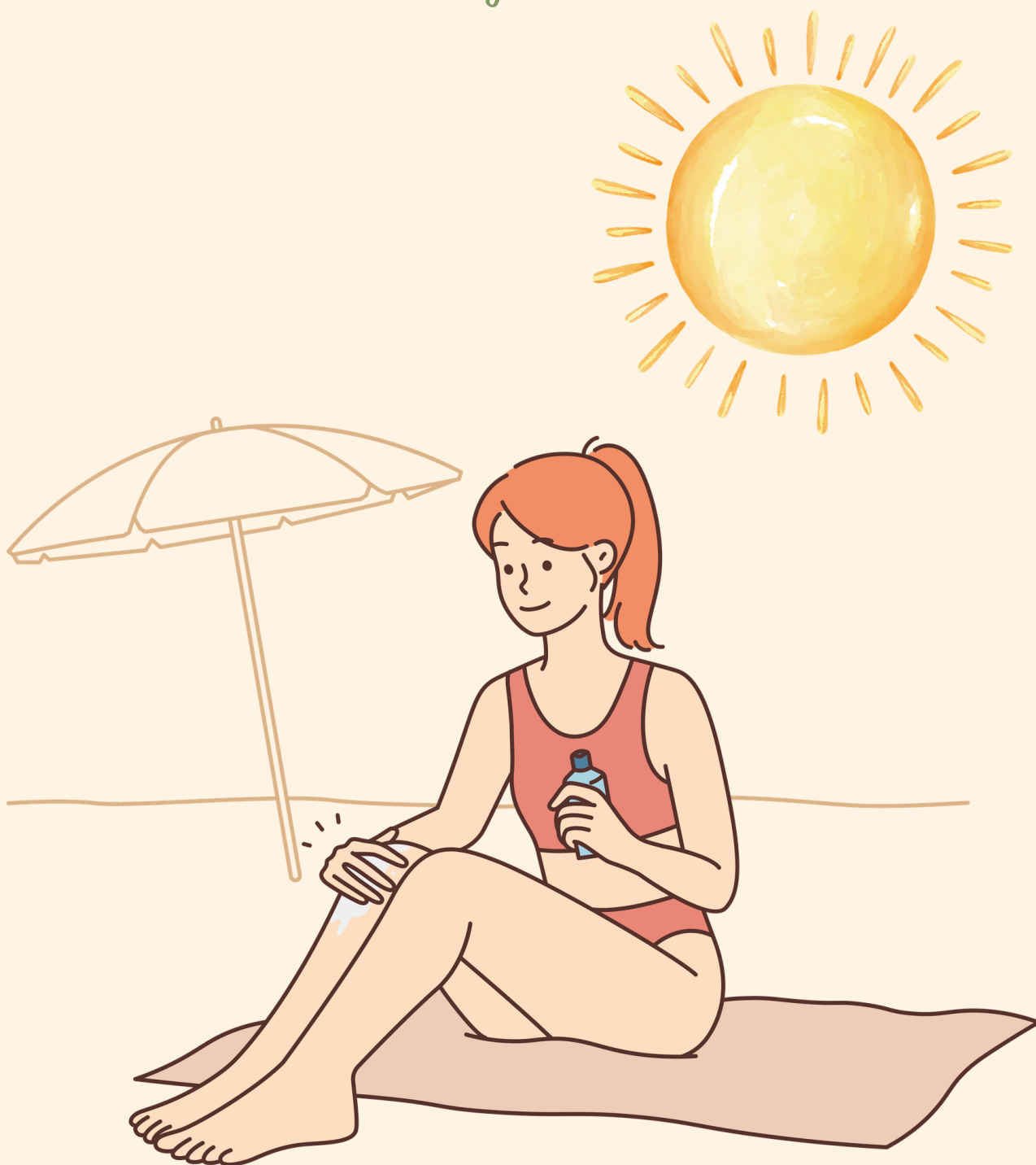


MANUÁL PRO ZDRAVÉ OPALOVÁNÍ

malý bonus



Tenhle manuál ti pomůže na slunci vydržet **déle a bez spálení + podpoříš také co nejrychlejší regeneraci**.
Ideální na dlouhý den plný opalování či letní dovolenou.
V den, kdy tě čeká dbej na:

- **Ráno: 10 – 15 minut prvního ranního slunce** (celé tělo – viz. manuál pro slunečnou adaptaci).
- **Připrav si jídlo a pití k vodě:**
 - Ovocná krabička (nerezová): BIO borůvky, ananas na kostičky, mango, oloupaný grep, makadamy (na slunci je efektivní konzumovat ovoce, obsahující cukry, vlákninu, elektrolyty, a protektivní fyto látky).
 - Termoska s filtrovanou vodou s elektrolyty a/nebo kokosová voda.
- **Před opalováním si dej: 1 tbl. Sun Vitamins**
- **Měj s sebou SPF krém s minerály a rostlinnými látkami bez parabenů a hormonálních disruptorů.**
 - .Např. opalování krém Suntribe nebo Wooden Spoon.

- **Oblečení**

- Lněná nebo lehká bavlněná letní košile, šátek na přehoz, šaty,...)
- Slaměný klobouk – kryt na obličej pro čtení, spánek atd.

- **Během pobytu u vody / opalování:**

- Každých 30 – 45 minut ochlazení ledová sprcha / moře.
- Minimalizovat čas strávený v bazénech (chlor a vedlejší produkty chlorace + zbytky opalovacích krémů a potu všech lidí).
- Preferuj ležení na trávě / zemi na dece z přírodních materiálů (uzemňování) před plastovým lehátkem.

- **Omez sluneční brýle** (pouze pro čtení, spánek anebo aktivity, kdy je potřebuješ). Pamatuj, UV dopadající na sítnici je důležitou částí tvorby melaninu.

- **Nejez žádná smažená jídla, ani nic s vysokým obsahem omega 6** (cokoliv dělané na slunečnicovém oleji) nebo **omega 3** (sushi, grilovaný losos, poke bowl atd.) – viz. manuál pro slunečnou adaptaci.

- Stejně tak ideálně na slunci **nepij alkohol**. Jeden drink nevadí, ale jinak se drž vody s elektrolyty.

Pokud se začneš červenat nebo ucítíš, že už na slunci přirozeně nevydržíš, vyčerpala jsi svou **slunečnou adaptaci** pro daný den. Jdi pak do stínu (pod slunečník), vezmi si šaty a klobouk nebo odejdi na pár hodin ze slunce (např. hotelový pokoj, restaurace atd.).

- **Po příchodu domů z opalování:**

- Dej si ledovou sprchu na schlazení povrchu těla.
- Nemaž se konvenčními krémy po opalování.
- Udělej si rehydratační po-opalovací drink:
 - Bio kokosová voda.
 - Čerstvý citrusový fresh.
- Vezmi si **1 tbl. hořčíku** a **1 tbl. Sun Vitamins** – můžeš využít i slevy s kódem: **domi**

