www.atrevida.com.br

atrevida

EDITORA escala

Tem foto gigante dos brothers de presente só pra você!

GIRL POWER: ATIVAR

10 dicas para espalhar o seu poder por aí!

DIVA DA INTERNET

Guia prático para bombar em todas as redes sociais!

BATE-PAPO

HAILEE STEINFELD

ANAVITÓRIA

10 POSTERS

- NICK JONAS
- SEL GOMEZ
- LUAN SANTANA
- JOLARI
- CHRISTIAN FIGUEIREDO
- IAN SOMERHALDER
- KÉFERA BUCHMAN
- DEMI LOVATO

GATA TRENDY

COMBINE BRANCO E METALIZADO PARA BRILHAR!

MELHORES DO ANO

VOCÊ VOTOU E VAI DESCOBRIR AGORA QUEM SÃO AS CELEBS QUE MAIS LACRARAM

SEGREDO DE IRMÃOS

ENQUANTO ZÉ FELIPE MANDA BEM NA MÚSICA, JOÃO GUI ARRASA NA TV! OS DOIS MOSTRAM QUE O TALENTO É DE FAMÍLIA E ENTREGAM VÁRIAS HISTÓRIAS DIVERTIDAS UM DO OUTRO

CAPAS DIFERENTES COM CONTEÚDO IDÊNTICO!

EDIÇÃO 267 - PREÇO R$ 7,90

ISSN 0104-7694

BOTA A CARA NO SOL

E se joga neste verão, mas antes, vem cá, a Atrê conta por que é tão importante tomar sol na medida certa e se proteger com o filtro solar!

por ALINE MARCHIORI | fotos DIVULGAÇÃO

SEMPRE PROTEGIDA

Não importa se o dia está nublado, calor, frio, se está usando biquíni ou moletom, você precisa se proteger do sol. Quando tomamos sol sem protetor somos expostas a raios UVA e UVB, que atingem a pele liberando radicais livres e provocando o envelhecimento precoce, danificando as fibras de colágeno e aumentando a produção de manchas. A proteção impede que esses raios entrem em contato com a pele. Vale lembrar que o efeito do sol é cumulativo, portanto, se você tomar sol hoje, amanhã não vai acordar com a pele prejudicada, mas daqui a dez, vinte anos começará a perceber os efeitos da exposição. Então é melhor cuidar agora para não sofrer depois!

O QUE É...?

FPS: *significa Fator de Proteção Solar. É o tempo que a pele estará protegida sem sofrer os efeitos do sol após o protetor. Por exemplo, se em cinco minutos ao sol você já fica vermelha, quando passa um protetor com FPS 30, a sua pele leva 30 vezes mais tempo para que haja algum dano.*

RAIOS UVA: *UV é a sigla para ultravioleta, um tipo de radiação. Os raios UVA ultrapassam as nuvens e também aparecem em dias nublados e, por atingir camadas profundas da pele, são responsáveis pelo envelhecimento, manchas e até câncer de pele.*

RAIOS UVB: *os seus raios atingem as camadas superficiais da pele e podem causar queimaduras.*

NA MEDIDA CERTA!

Segundo a Sociedade Brasileira de Dermatologia é necessária uma camada equivalente a uma colher de chá rasa para o rosto e três colheres de sopa para o corpo, principalmente, durante o verão. E o ideal é que o protetor seja reaplicado a cada quatro horas em dias normais e a cada duas horas no verão.

PELE OLEOSA
Escolha fórmulas mais leves e loções oil-free.

PELE SECA
Prefira protetores em creme e loções.

PELE NORMAL OU MISTA
Vá de fluidos, géis-creme e loções oil-free.

Mesmo sem sol é necessário aplicar o protetor, isso porque as nuvens filtram de 30% a 50% dos raios UVA e UVB, e o resto pode passar e, em contato com a pele, causar queimaduras! Use SEMPRE protetor solar. Na dúvida, escolha um com FPS 30, que funciona em todos os tipos de pele.

VEM, ESCOLHA O SEU!

Existe um protetor ideal para o seu tipo de pele. Antes de ir às compras, veja as nossas sugestões:

IDÉAL SOLEIL HYDRASOFT VICHY (R$ 59,90)

ACTINE, AVÉNE (R$ 67,90)

CREME-GEL OIL CONTROL TOQUE SECO EUCERIN (R$ 73)

NIVEA SUN TOQUE SECO (R$ 43)

quem deu as dicas: dr. Claudio Wulkan, dermatologista da Sociedade Brasileira de Dermatologia e do Hospital Israelita Albert Einstein, e Lilian Cruz, Grouper de Marketing da Nivea.