

**3** а прошедшие несколько лет мы стали настоящими профессионалами в деле защиты от солнца и сохранения красоты в суровых условиях пляжного отдыха. Поэтому я решила не повторять избитые советы, а сосредоточиться на мелочах, на которые не всегда обращаешь внимание. И в которых, как известно, кроется тот самый, с рогами.

### ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА

Не все знают, что три буквы SPF на солнечном и простом дневном креме имеют абсолютно разный смысл. Пляжные линии по нормам Еврокомиссии содержат более высокий уровень защиты от УФ-излучения. Но эти законы не распространяются на повседневные средства. Показателем того, что продукт содержит оптимальную пропорцию фильтров, является своеобразный знак качества на упаковке — круг с надписью UVA. Это гарантия, что фильтры А и В находятся в опти-

мальном соотношении 3:1. Кстати, есть линия, где степень защиты от А-лучей увеличена в пять раз по сравнению с нормами Евросоюза — Anthelios, La Roche-Posay. Это стало настоящим спасением для людей, страдающих солнечной аллергией (фотодерматитом). Ведь ее вызывают именно UVA. Еще один важный момент — солнцезащитные очки. Здесь порой приходится выбирать между здоровьем, красотой и модой. Надев модель в пол-лица, вы рискуете превратиться в панду с белыми кругами вокруг глаз и «перерубленной» светлой полосой переносицы. Помните, что цвет линз не влияет на их степень защиты от солнца. Очень темные стекла без фильтров могут быть даже вреднее: зрачки из-за них сильно расширяются и ультрафиолет беспрепятственно попадает в глаза. А это риск конъюнктивита, помутнения хрусталика и катаракты в будущем. Собираетесь на маникюр-педикюр? Учтите, что светлые и пастельные оттенки лаков для ногтей акцентируют

мелкие недостатки — белесый налет, трещинки, отросшую кутикулу.

### ПЛЯЖНЫЙ РЕЖИМ

Наносите защитные средства в номере отеля — так они лучше впитаются и заработают в полную силу. Если вы постоянно пользуетесь активными средствами для ухода, не лишайте кожу нужных компонентов и на отдыхе. Используйте антивозрастную сыворотку или концентрат под солнечный крем. А чтобы зрительно закамуфлировать целлюлит, в первые дни по вечерам не пренебрегайте автозагаром. Ведь на бледной коже из-за синеватых теней, образующихся в пресловутых ямках, эффект «апельсиновой корки» становится заметнее. Наносите бронзант в два этапа: сначала только на проблемные зоны, а через час — на все тело. Важный нюанс! Не рассчитывайте, что автозагар защитит кожу от солнца. Он, напротив, усилит проникновение УФ-лучей, которые чисто физически лучше поглощаются смуглой кожей. Так



1 и 2. Солнцезащитные кремы для лица, предотвращающие появление морщин и пигментных пятен: Crème Solaire Anti-Rides Visage SPF 30, Clarins и Sun Control Anti-Wrinkles & Dark Spots SPF 50, Lancaster. 3. Восстанавливающий спрей-кондиционер для блондинок Bright Blonde, Oribe. 4. Солнцезащитный спрей-молочко для тела Brume Lactée Corps SPF 30, Sisley. 5. Бронзирующая пудра Terracotta Ultra Matte, Guerlain. 6. Лак The Nail Lacquer, Beach Sand, Dolce & Gabbana. 7. Кондиционер, восстанавливающий волосы после солнца, бассейна и соли Solar Hydro-Repair Cream, System Professional. 8. Лак Dior Vernis, Coral Crush, Dior. 9. Солнцезащитный спрей-молочко для тела Dior Bronze Beautifying Protective SPF 30, Dior. 10. Увлажняющий крем для волос и кожи Sun, Wella Professionals. 11. Маска, восстанавливающая волосы после солнца Aquamarine, Aldo Coppola. 12. Солнцезащитный антивозрастной спрей Sun Sensi SPF 50, Payot