

Equípate para hacer deporte



Ponte un calzado deportivo cómodo y ropa transpirable de colores claros.



Evita las colonias antes de la exposición solar, podrían aparecer manchas en la piel.



Busca lugares con aire limpio para practicar deporte.

PROTECTOR SOLAR
Aplicalo de forma generosa, con la piel limpia y seca, 30 min antes de la exposición solar.

AIGUA
Bebe líquido antes, durante y después de la actividad física.

BARRET
Utiliza un sombrero o gorra para reducir la exposición solar y protégete los ojos con gafas de sol.

MENJAR
Lleva algún alimento para hacer un tentempié durante o después de la actividad, te ayudará a recuperar energía.

