

TEST opalování

CHCETE SE DNES OPALOVAT?

- Jste nemocní, máte rýmu, nachlazení a teploty?
- Užíváte nebo jste užívali léky v posledních 14 dnech antibiotika?
- Užíváte další léky?
- Sprchovali jste se hodinu před opalováním?
- Nanesli jste na Vaši pokožku make-up, parfémy, tělové mléka, opalovací krém s UV filtrem nebo indulonu?
- Opalovali jste se dnes na sluníčku?
- Byli jste dnes několikrát rentgenováni?
- Konzumovali jste alkoholické nápoje nebo jiné omamné látky?
- Jste těhotná více než 6 měsíců nebo kojíte?
- Jste po kosmetice, epilaci nebo sauně?
- Máte červenou kůži následkem neopatrného opalování?

Pokud jste na všechny otázky odpověděli **NE**, jste připraveni se opalovat. V opačném případě informujte personál nebo opalování dnes odložte.

OPALUJETE SE SPRÁVNĚ?

- Odstraňujete šperky a veškerou dekorativní kosmetiku, make-up?
- Respektujete dobu opalování a opalujete se v soláriu jen 60x ročně?
- Necháváte svou kůži odpočívat mezi opalováními minimálně 1 den?
- Děláte pauzy mezi opalovacími kúrami min. 14 dnů?
- Chráníte si oči pomocí UV brýlí?
- Pokud nosíte čočky, vyjímáte je před opalováním?
- Používáte pouze solární kosmetiku před opalováním v soláriu?
- Je Vaše pokožka alespoň jednou týdně peelingována?
- Vynecháváte dvě hodiny po opalování sprchování?
- Ošetřujete pokožku po soláriu přípravkem po opalování?
- Dodržíte pitný režim?
- Zakrýváte "podezřelá" znamínka a nezahojená poranění?

Všechny odpovědi **ANO**?

Gratulujeme, jste velmi dobře informováni a víte o opalování opravdu hodně. V případě dotazů se obraťte na obsluhu. Velmi rádi Vám poradíme.