

FABULOUS SPF

TVOJA NAJBOLJA ZAŠTITA OD SUNCA



SPF



ŠTA JE SPF?

SPF (Sun Protection Factor) označava nivo zaštite koju proizvod pruža od UVB zraka – onih koje uzrokuju opekotine, oštećenja stanica i dugoročno povećavaju rizik od raka kože.



SVAKODNEVNA ZAŠTITA

Sunce ne čeka ljeto – **UV zrake djeluju cijele godine**, čak i kada je oblačno, hladno ili si “samo na kafi”.

Grad, terasa, vožnja biciklom, roštilj s ekipom, čak i put do prodavnice – sve su to situacije u kojima tvoja koža upija UV zračenje.



ŠTA MOŽEŠ UČINITI?

- ✓ Uvijek koristi **kreme, fluide i pudere s ugrađenim SPF-om** – kao završni korak jutarnje rutine.
- ✓ SPF treba biti najmanje **15 za gradsku zaštitu**, a za duži boravak na otvorenom preporučuju se SPF 30 i 50.
- ✓ Odaberi teksture koje odgovaraju tvojoj koži – **lagane, nemasne i kompatibilne s makeupom**.

SPF nije dodatak – on je osnovna potreba tvoje kože, svaki dan.



ZAŠTO JE VAŽNO?

UVA i UVB zrake svakodnevno oštećuju kožu, i to **nevidljivo i kumulativno**.

Rezultat:

- Pojava hiperpigmentacija
- Prerano starenje kože
- Povećani rizik od razvoja raka kože



KREME ZA SUNČANJE – ZAŠTITA NA OTVORENOM

Kad si na odmoru, planinarenju, plaži ili bazenu – UV zračenje je intenzivnije i direktnije. Tvoja koža tada traži **pojačanu zaštitu**.

ŠTA TREBAŠ ZNATI?



- ✓ **UVB zrake** uzrokuju opekotine.
- ✓ **UVA zrake** prodiru dublje i oštećuju DNK stanice – **glavni su uzrok raka kože i fotostarenja**.
- ✓ Refleksija s pijeska, vode i čak snijega **pojačava izloženost do 80%**.

KAKO SE ZAŠTITITI?



- ✓ Nanesi SPF za sunčanje **barem 15 minuta prije izlaska**.
- ✓ Koristi **vodootporne kreme i obilne količine** (puna šaka za tijelo).
- ✓ Obnavljaj svaka **2 sata** ili nakon kupanja, znojenja ili brisanja peškirom.
- ✓ Ne zaboravi: ramena, uši, dekolte, potkoljenice i stopala.

SPF SPAŠAVA ŽIVOT

RAK KOŽE: NAJČEŠĆI RAK NA SVIJETU



- Više od **3 miliona slučajeva raka kože** dijagnostifikuje se godišnje u svijetu.
- **90 % melanoma** direktno je povezano s **UV izlaganjem**.
- Samo jedno ozbiljno sunčanje u djetinjstvu **udvostručuje rizik** od melanoma kasnije u životu.
- Redovna upotreba SPF-a smanjuje taj rizik i **do 50 %** (American Academy of Dermatology).

PREVENCIJA JE JEDNOSTAVNA:



- ✓ Svaki dan koristi SPF – lice i tijelo.
- ✓ Nosi šešire, sunčane naočale i laganu odjeću.
- ✓ Izbjegavaj direktno sunce od 10 do 16 sati.
- ✓ Redovno pregledaj kožu.



Zaštiti sebe, potakni druge i neka sunce bude užitek, a ne prijetnja.

**SPF nije luksuz -
to je najjednostavniji
oblik brige o sebi
i prevencije.**

