

FABULOUS SPF

TVOJA NAJBOLJA ZAŠTITA OD SUNCA



SPF



ŠTA JE SPF?

SPF (Sun Protection Factor) označava nivo zaštite koju proizvod obezbeđuje od UVB zraka – onih koji uzrokuju opekotine, oštećenje ćelija i dugoročno povećavaju rizik od raka kože.



SVAKODNEVNA ZAŠTITA

Sunce ne čeka leto – **UV zrake deluju tokom cele godine**, čak i kada je oblačno, hladno ili "samo pijete kafu".

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



ŠTA MOŽEŠ UČINITI?

- ✓ Uvek koristi **kreme, fluide i pudere s ugrađenim SPF-om** – kao poslednji korak jutarnje rutine.
- ✓ SPF treba da bude najmanje **15 za gradsku zaštitu**, a za duži boravak na otvorenom preporučuju se SPF 30 i 50.
- ✓ Izaberi teksture koje odgovaraju tvojoj koži – **lagane, nemasne i kompatibilne sa 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 zraci** uzrokuju opekotine.
- ✓ **UVA zraci** prodiru dublje i oštećuju DNK ćelija – **oni su glavni uzrok raka kože i fotostarenja**.
- ✓ Refleksija od peska, vode pa čak i snega pojačava **izloženost do 80 %**.

KAKO SE ZAŠTITITI?



- ✓ Nanesi SPF za sunčanje **najmanje 15 minuta pre izlaska**.
- ✓ Koristi **vodootporne kreme i obilne količine** (puna šaka za telo).
- ✓ Obnovi na svaka **2 sata** ili nakon kupanja, znojenja ili brisanja peškirom.
- ✓ Ne zaboravi: ramena, uši, dekolte, potkolenice i stopala.

SPF SPAŠAVA ŽIVOT

RAK KOŽE: NAJČEŠĆI RAK NA SVETU



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

PREVENCIJA JE JEDNOSTAVNA:



- ✓ Koristi SPF svaki dan – lice i telo.
- ✓ Nosi šešire, sunčane naočare i laganu odeću.
- ✓ Izbegavaj direktnu sunčevu izloženost od 10 do 16 časova.
- ✓ Redovno pregledaj kožu.

Zaštiti sebe, podstakni druge i neka sunce bude užitek, a ne pretnja.



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