



1



2



3



4



5

## Zonwering

Tekst: Tessa Klösters. Foto's: Robert Elising & Sebastiaan Hamming.

Hoe fijn de warme zon ook aanvoelt, hij kan ook heel schadelijk zijn als je er niet zorgvuldig mee omgaat. Bescherm je huid daarom altijd met een uv-filter, zodat er minder schadelijke straling in je huid doordringt. Het houdt niet alle straling tegen en is daarom geen vrijbrief om onbeperkt in de zon te zitten, daarmee vergroot je de kans op huidkanker. Smeer je huid een halfuur voordat je de zon in gaat in, wees niet te zuinig, zorg dat je lijf met een dikke laag bedekt is. Smeer elke twee uur

opnieuw en als je zwemt of veel zweet vaker. Blijf ook smeren als je bruin bent, je natuurlijke huidbescherming is hoger, maar nog steeds niet waterdicht. Let ook op de houdbaarheid van het product. Na aankoop is het nog ongeveer twee jaar goed. Heeft de fles in de zon gelegen? Dan neemt de hoogte van de factor af. Probeer de zon tussen twaalf en drie te vermijden, zoek af en toe de schaduw op of draag kleding. Let op! Een wit, grof geweven of nat T-shirt laat meer schadelijke straling

door dan een donker, fijn geweven T-shirt. Wolken en een parasol houden niet alle straling tegen. En licht kan weerkaatsen via water of een muur, dus blijf ook in de schaduw smeren. Meer info: [www.kwfkankerbestrijding.nl](http://www.kwfkankerbestrijding.nl).

1. Care line sun sublime shampoo (€ 12,45 Keune). 2. Light & silky spf 30 (€ 16,29 Garnier). Sun concentrate (€ 16,95 SP). Protect & bronze spray 20 (€ 14,49 Nivea sun). 3. Sunstick spf 35 (€ 18,50 Clinique). Brilliant defense (€ 19,40 Senscience).

4. Ultra light weightless finish sunscreen spf 30 (€ 17,50 Paula's choice). Sun therapy protective sun milk (€ 23,90 Joico). Solar expertise olie spf 30 (€ 16,49 L'Oréal). 5. Sun lotion extra lichte textuur spf 30 (€ 16,49 Eucerin). Waterblock solar spray spf 30 (€ 43,64 Dermalogica). Sun age control spf 30 eyes & lips (€ 42,- Lancaster).