

Cómo tomar el sol para beneficiar la vitamina D y A



Tomar el sol es imprescindible en estos tiempos que corren, en busca de la salud y del equilibrio con este gesto podremos darle más fuerza a la vitamina D y A.

Tomar el sol es imprescindible en estos tiempos que corren, en busca de la salud y del equilibrio con este gesto podremos darle más fuerza a la vitamina D y A. Este gesto puede ser altamente beneficioso, siempre y cuando, tengamos en cuenta que la moderación y la protección van de la mano de esta actividad. Es importante establecer unos horarios, la intensidad del sol puede ser perjudicial en determinados tipos de piel. De igual forma, la protección es básica, una buena crema que renovaremos según el nivel de protección es indispensable para tomar el sol.

Pasos para tomar el sol para beneficiar la vitamina D y A

Factor 50, tengas la piel morena o blanca, es mejor prevenir

que curar. Antes de tumbarnos al sol de la terraza, playa o piscina, debemos hacer cumplido con un ritual imprescindible en cualquier época del año, untar nuestra piel con crema protectora. Este paso es fundamental para poder disfrutar de esta actividad de forma segura.

No te pongas al sol a la hora de su máximo esplendor. El sol va llegando con más o menos intensidad durante el día, las horas centrales del día son las menos recomendables para ponerse el sol, especialmente en verano. Aunque haya una piscina o playa cerca, la sombrilla es fundamental para no pasarnos con el sol.

Cubre la cabeza, una gorra o un sombrero son imprescindibles para conseguir que esta parte del cuerpo esté protegida. Usa gafas de sol para que los ojos no sufran el impacto directo del sol. Estos gestos te servirán para mantener una de las zonas más sensibles del cuerpo perfectamente protegidas de la incidencia de los rayos del sol.

Bebe mucha agua. Al igual que las plantas y el resto de los seres vivos, se necesita beber mucha agua para estar en perfectas condiciones en verano, primavera o los días que pasamos mucho tiempo al sol. Lleva siempre agua e hidrátate en el momento en que lo necesites. Es algo fundamental para tomar el sol y beneficiar a la vitamina D y A.

Es mejor caminar que estar tumbada bajo el sol. Si tienes la oportunidad camina bajo el sol, pasea por la playa o inicia un paseo por el jardín o piscina. Es más beneficioso para el cuerpo y de esta manera conseguirás el objetivo. Los beneficios de la vitamina D y A son enormes, estando unos 20 minutos como mínimo al sol podemos notarlo. Es importante salir de casa unos minutos al día, caminar lo máximo posible y sentir el sol en nuestro cuerpo.

Fuente: okdiario.