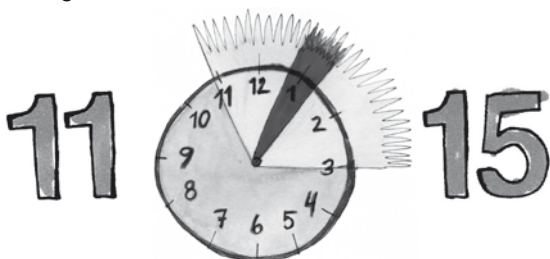




Sunda Solvanor

Solen är underbar! Utan den skulle det inte gå att leva på jorden, det skulle vara mörkt, kallt och ingenting växte. Vår kropp och hud behöver också sol, men inte för mycket, framför allt inte på sommaren då strålningen från solen är som starkast.



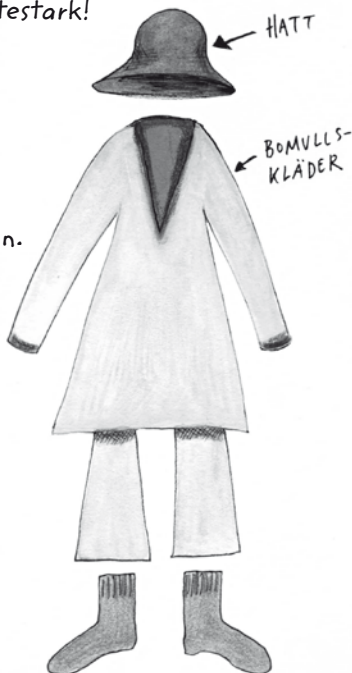
Undvik solen när den är starkast, alltså högst på himlen mitt på dagen. När din skugga är kortare än du själv är solen jättestark!

Bränn dig inte!

Det bästa skyddet är kläder och solglasögon.



Använd solkräm där kläder inte täcker.



LÄS MER PÅ SUNDASOLVANOR.SE
HÄLSOSAMMA TIPS PÅ ARLA.SE/VITAMIND