

# Equípate para hacer deporte



Ponte un calzado deportivo cómodo y ropa transpirable de colores claros.



Evita las colonias antes de la exposición solar, podrían aparecer manchas en la piel.



Busca lugares con aire limpio para practicar deporte.

## PROTECTOR SOLAR

Aplicalo de forma generosa, con la piel limpia y seca, 30 min antes de la exposición solar.

## AIGUA

Bebe líquido antes, durante y después de la actividad física.

## BARRET

Utiliza un sombrero o gorra para reducir la exposición solar y protégete los ojos con gafas de sol.

## MENJAR

Lleva algún alimento para hacer un tentempié durante o después de la actividad, te ayudará a recuperar energía.

