



Nesse
verão
fique com o
lado bom
do sol.

Conheça nossas dicas
para você aproveitar
o melhor do verão.

CLiP
Clínica para todos

Estamos em uma das estações mais
esperadas do ano. Fique com tudo que o sol
tem de bom e proteja a pele ao mesmo tempo.



1) Pele limpa e bem hidratada é bom sempre.

Dois banhos por dia é o ideal para manter a pele limpa e livre de suor.

2) Sem protetor solar, nem pensar.

Aplice seu protetor cerca de 20 a 30 minutos antes de tomar sol. Renove a proteção a cada 3 horas.

3) Depilação deixa a pele mais sensível.

O ideal é depilar o rosto ou corpo 2 dias antes de tomar sol.

4) Tome uma ducha de água doce ao sair da praia.

De preferência, o banho deve ser frio. Assim, sal e areia (que ressecam a pele) saem de cena com mais eficiência.

5) Mantenha a pele seca.

Isso evita o aparecimento de fungos que levam à micose. Use sandálias ou chinelos o máximo que puder. Evite compartilhar toalhas em praias e piscinas.

6) Líquido e certo.

Muita água, suco e frutas são importantíssimos para manter a hidratação corporal. Tome de 2 a 3 litros de água por dia.

7) Hora do perigo.

Das 10 às 16 horas é o período mais nocivo do sol. Nestes horários, leve a proteção a sério e evite expor sua pele.

Precisando de exames e consultas, venha para a CLiP.

www.clinicaclip.com.br

CURITIBA - PR
CENTRO:
Praça Rui Barbosa, 571
(41) 3090-6050
Diretor Técnico:
Dr. Paulo Roberto Maciel
CRM-PR 25329

CURITIBA - PR
FAZENDINHA:
R. Alfredo José Pinto, 1850 · Loja 07
(41) 3092-6050
Diretora Técnica:
Dra. Larissa Gayer Madureira
CRM-PR 26493

MARINGÁ - PR
Av. Advogado Horácio
Raccanello, 5450 · Loja 01
(44) 3305-9252
Diretora Técnica:
Dra. Márcia Judith de Medeiros
CRM-PR 25477

CLiP
Clínica para todos