



Глаза – голубые
Волосы – белые
Кожа – светлая
 (европейцы)

Загорать не рекомендуется, но если отдых у моря неизбежен, то лучше выбрать максимальную защиту, например, **SPF-60**



Глаза – карие, серые
Волосы – рыжие
Кожа – светлая
 (европейцы)

Риск сгореть есть, но если в первые несколько дней использовать солнцезащитный крем с максимальной защитой, то после появления загара защиту можно ослабить, например, до **SPF-20**



Глаза – карие
Волосы – каштановые, темно-русые
Кожа – светлая
 (европейцы)

Люди этого типа свободно загорают. Но для защиты от ожогов в первые дни лучше пользоваться кремом с максимальной защитой, а после появления загара перейти на индекс **SPF-15**



Глаза – темные
Волосы – темные (брюнетки)
Кожа – смуглая (азиаты, индийцы, кавказцы)

Загорают равномерно. Но использование солнцезащитного крема для профилактики и дополнительного увлажнения кожи будет не лишним. Рекомендуемый уровень защиты **SPF-6**



Глаза – темные
Волосы – темные
Кожа – очень смуглая (креолы, мулаты)

Можно воспользоваться кремом от загара с минимальным уровнем защиты. Кожа этих людей сама по себе уже защищена, и поэтому никогда не обгорает



Глаза – темные
Волосы – темные
Кожа – очень темная
 чернокожие африканцы)

Лучше просто использовать увлажняющий крем