



Smeer 'm

Super lekker die zon! Maar smeer je goed in met zonnebrandcrème, dan blijft je huid gezond!

Tip 1: Smeer je een half uur voordat je gaat sporten in.

Tip 2: Zweet je veel? Smeer je dan tijdens de rust/pauze opnieuw in.

Tip 3: Na ongeveer 3 uur is de zonnebrandcrème uitgewerkt. Tijd voor een nieuwe smeerbeurt!

Tip 4: Ga tussendoor wat vaker in de schaduw.

Meer informatie:

www.jbz.nl/zon-verstandig