Cara Aman Berkegiatan Outdor Buat Kulit Tubuh

BANDUNG, Prolite – Bagi sebagian masyarakat pekerja *outdoor* merawat kulit tubuh adalah hal paling ribet. Padahal dikondisi alam seperti ini perawatan kulit tubuh terutama wajah cukup penting.

Menurut dokter MS Glow Aesthetic Clinic dr Elang Muhammad Firdaus paparan sinar matahari bisa berdampak negatif dan positif untuk tubuh kita.

Dampak positifnya tubuh rileks dengan jalan pagi ditambah udara masih segar begitu pun papar sinar matahari yang hangat mengandung vit D, di mana vitamin D ini bisa memperbaiki imun sistem tubuh kita dan memperkuat tulang.

Baca Juga:RJM Skincare, Dari Garut Jawa Barat Untuk Kecantikan Wanita Indonesia

“Negatifnya paparan sinar matahari berbahaya bagi kulit terutama UV E dan UV B, itu *aging* proses di wajah kita. Bila sudah umur 20 25 tahun tanpa perlindungan kulit akan terlihat lebih tua dari usia sebetulnya, atau penuaan dini, kulit kebakar, atau terjadi flek, dab paling bahaya bisa terjadi kanker kulit kalau tidak dilindungi dari sekarang,” ujar Elang usai talkshow seputar cara merawat kulit tubuh selama berkegiatan *outdoor* (luar ruangan).

Baca Selanjutnya
Ikut Pocari Sweat Run 2023, Rafi Ahmad : Aktivitas Luar, Sikat! Muka Tetep Harus Kinclong