

## Sol

Fuente de bienestar

Guerra, Aurora; Máñez, Carlota

Editorial: Océano-Ambar

ISBN: 9788475568126

Páginas: 178

Dimensiones: 21,5 x 21,5 cm

Encuadernación: Tapa dura con sobrecubierta

PVP.: 19,00 €

Colección: Salud y vida natural



### SINOPSIS

El sol, iluminador y fuente de vida, es indispensable para que nuestro organismo fabrique vitamina D, tan necesaria para reforzar la absorción de calcio. Entre otros muchos beneficios, el sol nos broncea, es un antidepresivo bueno y barato, y estimula el deseo sexual. Pero también puede tener consecuencias nefastas si no hacemos un buen uso de él. Por eso es importante aprender a tomarlo de manera saludable y sin abusos.

Con este manual aprenderás a conocer el sol, para evitar sus efectos negativos y transformarlo en un gran aliado de tu salud.

En este libro explicamos:

- La estructura y la composición del sol
- Qué son las radiaciones solares
- Efectos nocivos del sol: sobre la piel y los ojos
- Los múltiples beneficios del sol
- Consejos para que adultos y niños tomen el sol de manera saludable
- Cómo elegir un fotoprotector
- Cómo elegir unas gafas de sol
- Consejos para utilizar las cabinas de bronceado