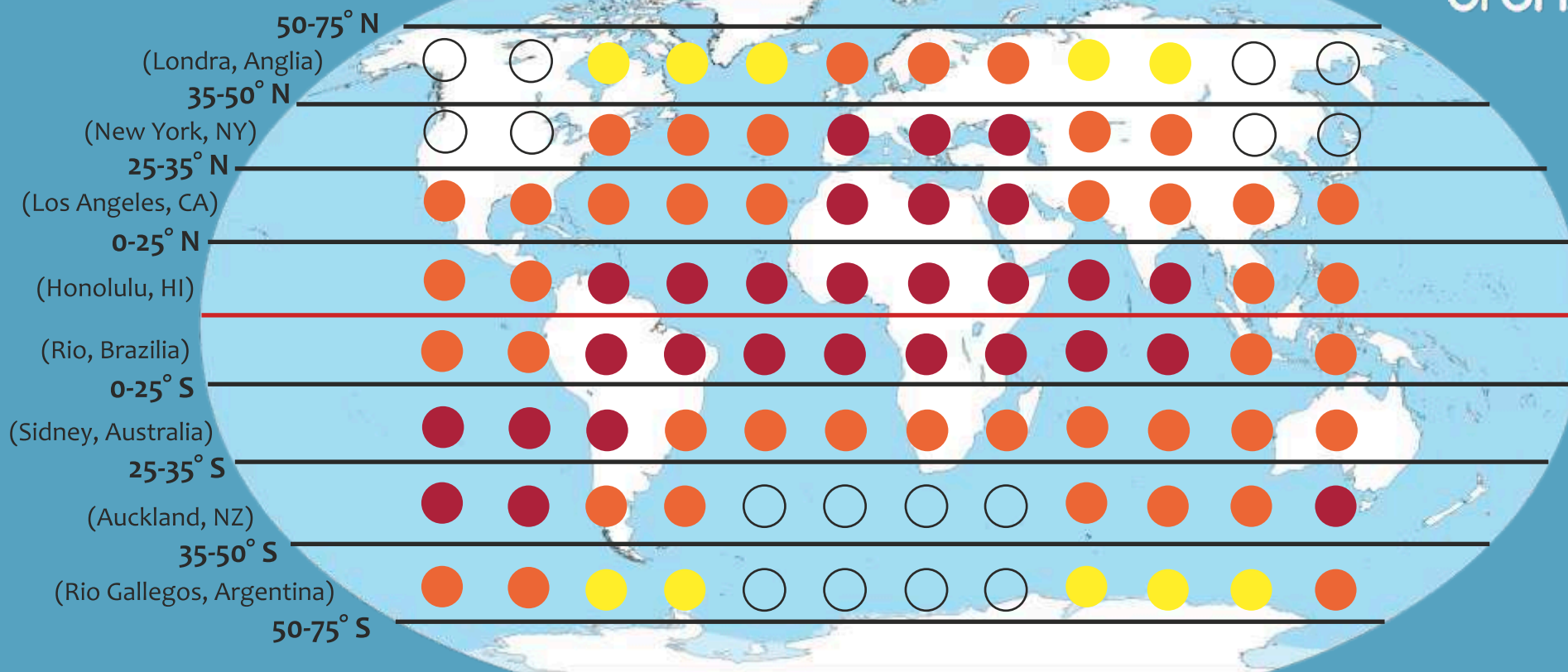


# CALENDARUL SOARELUI



IAN FEB MAR APR MAI IUN IUL AUG SEPT OCT NOV DEC



**Soare intens** - timpul necesar pentru a produce suficientă vitamina D:

- **10 minute** (pielea deschisă la culoare)
- **45 minute** (pielea mai închisă la culoare)



**Soare moderat** - timpul necesar pentru a produce suficientă vitamina D:

- **20 minute** (pielea deschisă la culoare)
- **60 minute** (pielea mai închisă la culoare)



**Soare abia sesizabil** - timpul necesar pentru a produce suficientă vitamina D:

- **30 minute** (pielea deschisă la culoare)
- **90 minute** (pielea mai închisă la culoare)



**Nu este suficient soare** pentru a produce cantități adecvate de vitamina D

**CORPUL TĂU PRODUCE VIT D?  
PRIVEȘTE-ȚI UMBRA!**



Umbra este mai scurtă ca înălțimea ta?  
→ Indicele UV este mai mare de 3



Umbra este mai înaltă ca tine?  
→ Nu mai primești suficiente raze pentru producerea vitaminei D