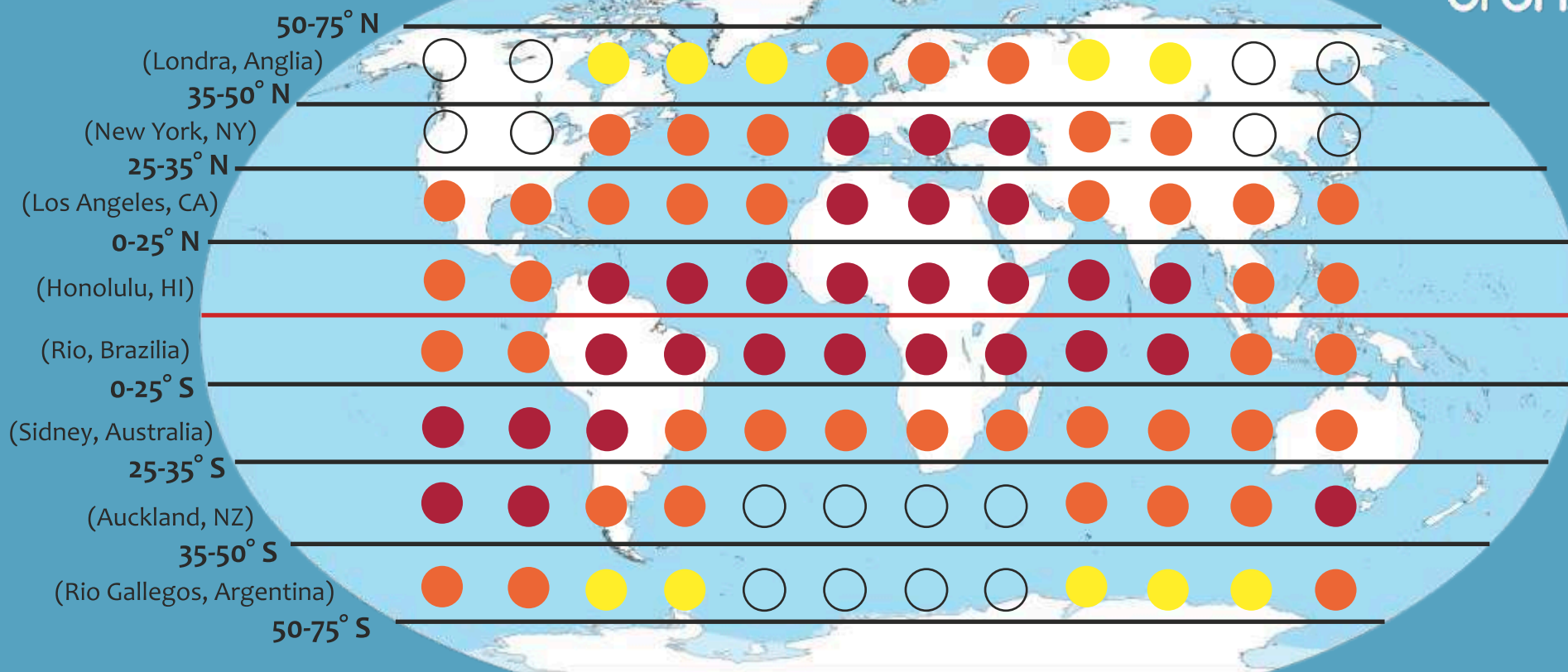


CALENDARUL SOARELUI



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