

# NOSAKIET SAVU ĀDAS JUTĪGUMU

## → APRAKSTIET SAVU IZSKATU:

	0 PUNKTI	1 PUNKTS	2 PUNKTI	3 PUNKTI	4 PUNKTI	
Acu krāsa:	gaiši zila vai zaļa	zila, pelēka	gaiši brūna	tumši brūna	brūna-melna	<input type="text"/>
Dabīgā matu krāsa:	ruda	blonda	brūna	tumši brūna	melna	<input type="text"/>
Ādas krāsa (dabīga):	sārta	balta	gaiša	gaiši brūna	tumši brūna	<input type="text"/>
Vasarasraibumi:	daudz	maz	nedaudz	daži	nemaz	<input type="text"/>

## → KĀDA IR JŪSU SAUĻOŠANĀS PIEREDZE (BEZ LOSJONA UN PAMATA IEDEGUMA)?

Pēc sauļošanās ilgākā laika periodā:	bieži āda apdeg, bieži āda ir apsārtusi un lobās	āda apdeg, bieži āda lobās	dažreiz āda apdeg, bet nelobās	āda apdeg reti	āda neapdeg nekad	<input type="text"/>
Mana sejas āda:	neiedeg nekad vai grūti	nedaudz iedeg	labi iedeg	iedeg ļoti ātri	iedegums ir ļoti labs un tumšs	<input type="text"/>
Tūlīt pēc sauļošanās mana āda iedeg:	nekad	reti	dažreiz	bieži	vienmēr	<input type="text"/>
Manas sejas ādas reakcija uz saules gaismu:	ļoti jutīga	jutīga	normāla	laba	nekādu sūdzību	<input type="text"/>

## → KĀ JŪS RAKSTUROTU SAVUS SAUĻOŠANĀS PARADUMUS?

Es sauļoju visu ķermeni:	nekad	reti	dažreiz	bieži	vienmēr	<input type="text"/>
Pēdējo reizi, kad sauļojos dabīgajā saulē vai solārijā:	> kā pirms 3 mēnešiem	pirms 2-3 mēnešiem	pirms 1-2 mēnešiem	< kā pirms 1 mēneša	< kā pirms 15 dienām	<input type="text"/>
<b>KOPĒJAIS PUNKTU SKAITS:</b>						<input type="text"/>

## → PUNKTU TABULAS NOVĒRTĒJUMS

Kopējais punktu skaits:	0-7	8-16	17-25	26-40
	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Mana āda patreiz ir:	ļoti jutīga	jutīga	mazliet jutīga	normāla

**MANS ĀDAS TIPS IR:**

ĀDAS TIPS 1

ĀDAS TIPS 2

ĀDAS TIPS 3

ĀDAS TIPS 4