



Домашний уход за волосами

Этот чек-лист я создала для тебя! Эти простые правила помогут тебе иметь красивые волосы.

Расчеши волосы

Перед мытьём расчеши волосы. Так ты избавишься от маленьких узелков, которые при намывании станут плотнее. Можно повредить волосы

Шампунь

Шампунь подбирай по типу кожи головы. Не всем подходят безсульфатные шампуни (если у тебя жирная кожа головы, безсульфатный тебе не нужен). Наносим небольшое количество шампуня на ладонь, вспениваем и только тогда наносим на голову. Шампунем моем только "шапочную" часть, длину не трогаем.

Кондиционер/бальзам

Кондиционер/бальзам наносим на длину волос, выдерживаем 2-3 минуты

Маска

Примерно раз в неделю используй маску для волос, наноси на длину волос. Выдержка 10 минут

Полотенце

После мытья не трети волосы полотенцем, аккуратно промокни

Термозащита

На кончики нанеси термозащиту. Мой фаворит аргановое масло

Фен

Сушим волосы феном по направлению сверху вниз, тёплым воздухом

Расчесывание

Расчесывай волосы аккуратно, начинай с кончиков

Редкое мытье волос

Мой волосы по мере загрязнения, не пытайся переучить волосы к более редкому мытью

Сон

Никогда не ложись спать с мокрой головой

Эти правила следует взять в привычку! Если ты сделала процедуру реконструкции волос, то правильный домашний уход поможет тебе на более длительное время сохранить эффект от процедуры! Люби себя и свои волосы!!!

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?