



Lista de paso a paso

Lavar el cabello sin frotar en exceso

Siempre poner tratamiento en el cabello (hidratación o reparación) mascarilla

Utilizar algún densificante

Aplicar serum todas las noches y protección de día

Cepillar o desenredar desde abajo siempre con cepillo suave y lento

Una vez al mes hacer exfoliación

Escoge un solo remedio casero y úsalo al menos un año, no los mezcles todos

No duermas con el cabello recogido (usa redecilla o pañuelo)

Sigue siempre los pasos bañar + tratar+texturizar

Utiliza al menos una vez al mes un tratamiento específico (aparte del peeling)

Siempre usa protector antes de secar o planchar, seca hacia abajo.

Lava el cabello de 2 a 3 veces a la semana

Color o mechas siempre con olaplex o productos plex

Récolgelo con pinza o coletero suave no gomillas

Consume alimentos indicados, y pregunta a tu médico sobre las vitaminas