



# КАК УХАЖИВАТЬ ЗА ВОЛОСАМИ ?

## МЫТЬЁ ВОЛОС

Мойте волосы по мере загрязнения (не нужно мыть волосы каждый день, если они не выглядят или не ощущаются испачканными, но и не стоит ходить с грязными волосами, поскольку излишний кожный жир забивает поры на коже головы). 2-3 раза в неделю обычно достаточно.

Выбирайте для регулярного использования мягкие шампуни и кондиционер. Желательно, если они не будут содержать сульфатов. Однако, 1 раз в неделю/две рекомендуем промывать волосы более активным шампунем (содержащим сульфаты) – это позволит качественно очистить кожу и избежать возможных проблем с ростом микробов, которые могут привести к перхоти или другим заболеваниям. Обязательно обращайте внимание на назначение средств по уходу за волосами: для каких волос они созданы сухие, жирные, нормальные, кудрявые, прямые, пересушенные, тонкие и тд. Соотносите их со своими волосами. Например, используя для сухой кожи шампунь для жирных волос – вы еще больше пересушите кожу, что приведет к возможным проблемам.



## СУШКА ВОЛОС

Избегайте грубого вытирания волос полотенцем. Вместо этого, нежно вытрите волосы, чтобы избежать повреждения их структуры.

## ЗАЩИТА

При использовании утюжков для волос, фена или других тепловых стайлинг-инструментов всегда применяйте теплозащитные средства. Это поможет предотвратить повреждение волос при высоких температурах. Старайтесь использовать их как можно реже.

## ПИТАНИЕ

Здоровое питание, богатое витаминами и минералами, также важно для здоровья ваших волос, как и внешний уход за ними. Включайте в рацион орехи, овощи, фрукты, рыбу и другие пищевые продукты, способствующие здоровью волос.

## ТРАВМЫ

Старайтесь избегать слишком тугих причесок, косичек или хвостов, так как это может привести к повреждению волос. Защищайте волосы от холода, солнца и дождя, поскольку все эти природные явления очень пагубно влияют на их состояние.

## СТРИЖКА

Регулярное обрезание кончиков позволит поддерживать красивый вид волос.



Мы в Вк: [vk.com/t\\_krasota](https://vk.com/t_krasota)

Позвонить нам: т. 55-42-41

Зайти в гости: пр.Мира, д.16/21

