

APERÇU GRATUIT

MON GUIDE ULTIME DES CHEVEUX

Fiches, Routines & Stratégies Capillaires Personnalisées

PAR YVELANDE DOMINIQUE

Bienvenue dans cet aperçu exclusif ! Ce guide complet de 51 pages a été conçu pour vous accompagner pas à pas dans le soin quotidien de vos cheveux (crépus, bouclés, frisés ou ondulés). Découvrez des méthodes simples, des routines prêtes à l'emploi et des fiches pratiques.

Sommaire du Guide Complet

- **Chapitre 1** : Comprendre sa porosité et son type de cheveux
- **Chapitre 2** : Les indispensables d'une routine capillaire réussie
- **Chapitre 3** : Recettes et soins naturels faits maison
- **Chapitre 4** : Fiches pratiques & Routines hebdomadaires (Extrait ci-dessous)
- **Chapitre 5** : Résolution des problèmes fréquents (casse, sécheresse, pousse)

Extrait du Chapitre 4 : Fiche Routine Hydratation

1. Le Lavage Doux (Shampooing / Co-Wash)

Lavez votre cuir chevelu une fois par semaine avec un shampooing sans sulfates pour éliminer les impuretés sans assécher vos longueurs.

- Massez délicatement le cuir chevelu du bout des doigts.
- Rincez abondamment à l'eau tiède.

2. La Méthode L.O.C. (Hydratation Scellée)

Pour retenir l'hydratation pendant plusieurs jours dans vos cheveux :

- **L (Liquid)** : Appliquez votre spray hydratant ou un congé (Leave-in).
- **O (Oil)** : Appliquez quelques gouttes d'huile végétale (Johoba, Argan, ou Romarin).
- **C (Cream)** : Scellez le tout avec votre beurre ou crème coiffante.

Ceci est un extrait de prévisualisation (Preview). Téléchargez le guide complet de 51 pages pour débloquer toutes les fiches et routines !