

Link do produktu: <https://carecara.pl/jak-dbac-o-wlosy-aby-byly-zdrowe-piekne-i-dlugie-p-7.html>



# "Jak dbać o włosy... aby były zdrowe, piękne i długie"

|            |          |
|------------|----------|
| Cena       | 39,99 zł |
| Dostępność | Dostępny |

Opis produktu

## Spis treści

|                                                            |    |
|------------------------------------------------------------|----|
| 1. Wstęp - moje podejście do pielęgnacji włosów.....       | 4  |
| 2. Rób zdjęcia swoim włosom.....                           | 5  |
| 3. Od czego zacząć świadomą pielęgnację?.....              | 6  |
| • Określ swoją porowatość włosów .....                     | 6  |
| • Określ swój typ włosów .....                             | 7  |
| • Określ swoją skórę głowy .....                           | 7  |
| • Poznaj równowagę PEH .....                               | 8  |
| • Poznaj metody mycia włosów .....                         | 9  |
| • Jak ciąć włosy? .....                                    | 10 |
| • Jak prawidłowo myć włosy i skórę głowy? .....            | 10 |
| 4. Co szkodzi włosom? .....                                | 11 |
| 5. Jak na co dzień dbać o włosy? .....                     | 12 |
| • Szampon .....                                            | 12 |
| • Odżywka/maska .....                                      | 12 |
| • Odżywka bez spłukiwania .....                            | 12 |
| • Peeling skóry głowy .....                                | 12 |
| • Wcierka do skóry głowy + masaż .....                     | 13 |
| • Olejowanie włosów i skóry głowy .....                    | 13 |
| • Serum na końcówki .....                                  | 13 |
| • Czesanie włosów .....                                    | 14 |
| • Suszenie włosów .....                                    | 14 |
| • Prostowanie i kręcenie włosów .....                      | 14 |
| 6. Zestaw startowy - czego potrzebujesz? .....             | 15 |
| 7. Lista zakupowa - polecajki kosmetyczne .....            | 16 |
| • Szampony łagodne, średniej mocy, mocne, w kostce.....    | 16 |
| • Odżywki P, E, H i PEH .....                              | 17 |
| • Peelingi, wcierki, sera, oleje .....                     | 18 |
| 8. Jak dbać o włosy "od środka"? .....                     | 19 |
| • suplementy wspierające włosy i skórę .....               | 20 |
| • ziołowe napary .....                                     | 21 |
| 9. Nie umiesz określić czego Twoje włosy potrzebują? ..... | 22 |
| 10. Plan pielęgnacyjny na 7 dni .....                      | 24 |
| • plan pielęgnacyjny - wygładzanie włosów .....            | 25 |
| • plan pielęgnacyjny - wydobywanie skrętu .....            | 27 |
| 11. Najczęściej zadawane przez Was pytania .....           | 29 |
| Zakończenie .....                                          | 31 |

## Wstęp – moje podejście do pielęgnacji włosów



Pisząc tego e-booka mam przed oczami siebie kilka lat temu, gdy dopiero zaczynałam interesować się pielęgnacją włosów. Szukałam wskazówek w internecie, a napotykałam się na masę sprzecznych informacji. Zakłopotana stwierdziłam, że będę robić wszystko na własną rękę i będę sama sprawdzać co jest faktem, a co mitem.

Wiele z tych poczynań przyniosło znakomite rezultaty, z którymi dzisiaj się z Wami podzielę, natomiast wiele było takich, które chyba ktoś tylko wymyślił na potrzeby wyświetleń. Wtedy próbowałam wszystkiego na moich włosach. Z perspektywy czasu wiem, że było to potrzebne, abyście Wy nie musiały tego robić i abyście dostały od kogoś (dzisiaj ode mnie) informacje rzetelne i tylko te prawdziwe oraz rzeczywiście działające.

Na początku mojej przygody z pielęgnacją włosów stosowałam masę kosmetyków... - masę co rusz nowych kosmetyków. Dziś wiem, że, aby mieć zdrowe i długie włosy wystarczy zaledwie kilka produktów. W pielęgnacji nie zawsze więcej, znaczy lepiej. Moje włosy, fakt - uwielbiają rozbudowane pielęgnacje, jednak po użyciu dobrze dobranej szamponu i odżywki wyglądają równie pięknie, jak po kilkustopniowej pielęgnacji :)

Sekret tkwi w tym, aby umieć dobrze poznać i określić jakie nasze włosy są i czego obecnie potrzebują. Jeśli zapewnimy im czego chcą, wkład w pielęgnację będzie niewielki, a i pielęgnacja stanie się dla nas przyjemnością a nie musiem do wykonania.

4

## ☐ 32 STRONY I 11 ROZDZIAŁÓW SAMYCH KONKRETÓW!

Mój trądzik trądzikiem i to jak z niego wyszłam.... no ale moje włosy!! Haha♥ Tak wiele z Was stale zachwyca się moimi włosami - ich stanem i kondycją. Powiem Wam trochę nieskromnie, że ja też jestem z nich ogromnie zadowolona, bo nigdy, ale to nigdy nie były w aż tak dobrej kondycji!

Dotarło do mnie, że posty i rolki na Instagramie tu nie wystarczą! Zebrałam wszystko w jedno i stworzyłam dla Was krótki (ale bardzo treściwy i obszerny) e-book, w którym zdradziłam Wam wszystkie wskazówki pielęgnacyjne, jedno z najlepszych i tanich poleceń kosmetycznych oraz wymieniałam suplementy wspierające organizm i nasze włosy od środka, czyli tak na prawdę sedno tego wszystkiego♥

Po zapoznaniu się z tym e-bookiem pożegnacie się z problemem puszących, płaczących, elektryzujących się włosów, kołtunów, przykrapu itd....  
a wiecie dlaczego? -----> bo poznacie całą RÓWNOWAGĘ PEH♥

Wasze włosy w końcu odzyskają zdrowy blask, głęboki kolor, nie będą się łamać, wykruszać i będą rosły jak na drożdżach!

## ☐ POTRZEBUJESZ TEGO E-BOOKA, JEŻELI:

- Twoje włosy są stale suche, matowe, płaczące się, elektryzujące się, przykrapnięte itd....

- 
- już sama/sam nie wiesz czy Twoje włosy chcą się kręcić czy lepiej je wygładzać
  - nie wiesz co to równowaga PEH
  - nie umiesz zapuścić dłuższych włosów
  - chcesz poznać listę sprawdzonych i dobrych produktów do pielęgnacji włosów
  - chcesz poznać na jakie suplementy wspierające kondycję włosów warto zwrócić uwagę

---

### ☐ DZIĘKI TEMU E-BOOKOWI DOWIESZ SIĘ:

- Jaką masz porowatość i typ włosów ✓
- Co to równowaga PEH ✓
- Jakie są metody mycia włosów oraz jak prawidłowo myć włosy i skórę głowy ✓
- Co szkodzi włosom ✓
- Jakie produkty służą do czego ✓
- Jak powinien wyglądać zestaw startowy (czego potrzebujesz?) ✓
- Jakie dobre i sprawdzone produkty kosmetyczne polecam ✓
- Jak dbać o włosy od środka (suplementy i zioła wspierające włosy) ✓
- Jak określić czego potrzebują Twoje włosy ✓
- Jak powinien/może wyglądać plan pielęgnacyjny na 7 dni (wygładzanie i wydobywanie skrętu) ✓

*Sciskam!*

*Tagoda*♥