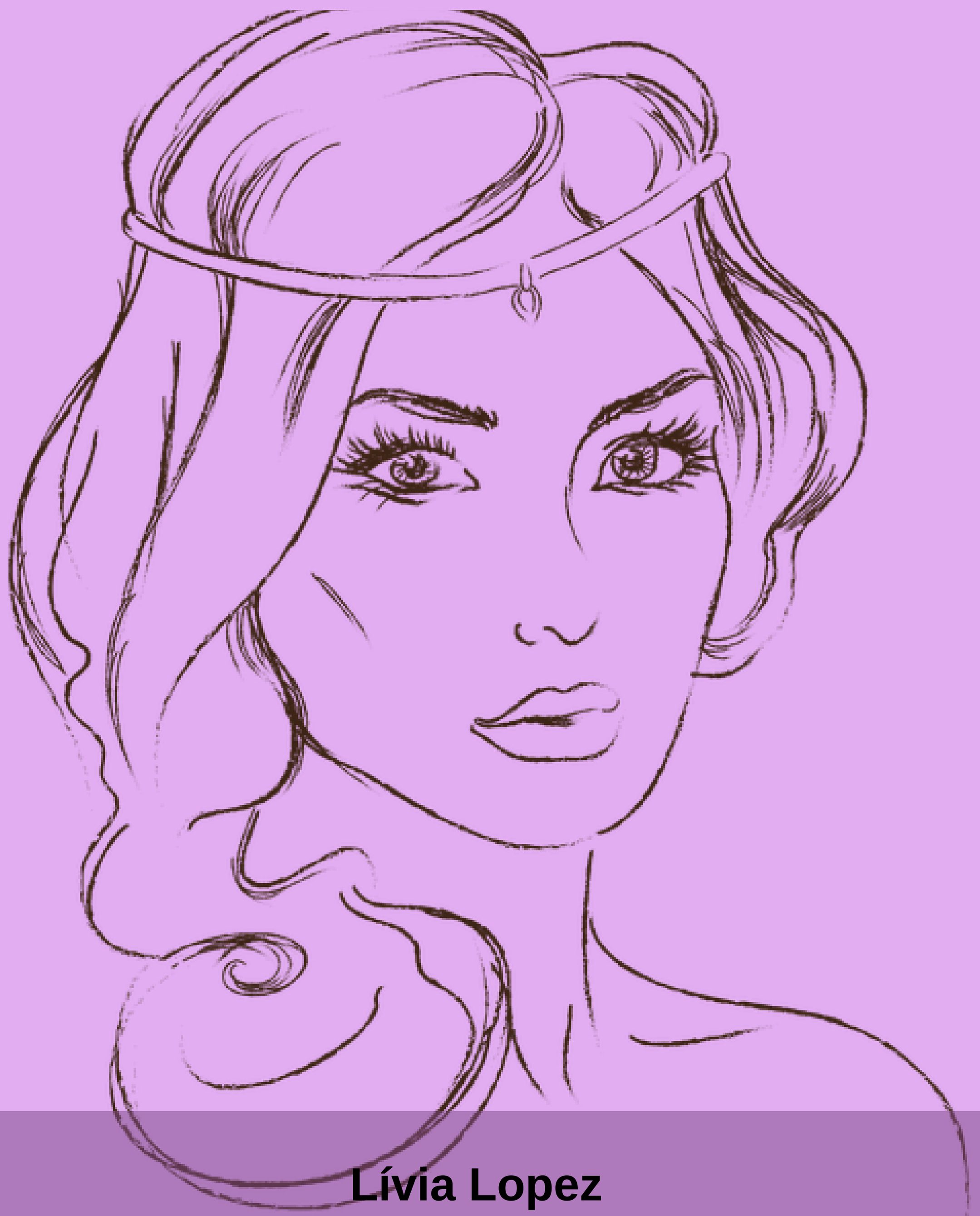
Ebook Grátis
Cronograma Capilar

Passo a Passo



Lívia Lopez

www.deslumbrantebeleza.com.br

Introdução

Olá, Meninas!!!! Tudo bem com vocês?

Eu desenvolvi esse Ebook com a finalidade de orientá-la e ajudá-la a conhecer um pouco mais sobre o tão famoso Cronograma Capilar e os cuidados que devemos ter com os nossos cabelos.

Você vai observar que os seus cabelos antes e depois do Cronograma Capilar não vão parecer o mesmo cabelo.

Esse procedimento recupera tanto cabelos agredido por químicas, coloração, alisamentos, quanto por secador, chapinha, babyliss, cabelos queimado do sol, poroso, ressecado, etc.

Se quiser saber mais sobre o trabalho do Blog Deslumbrante Beleza, acesse nossas redes sociais que estão logo abaixo:

Até mais e tchau, tchau!

Lívia Lopez
Blog Deslumbrante Beleza

@deslumbrante_beleza

https://www.facebook.com/deslumbrantebelezaecabelos

www.deslumbrantebeleza.com.br

Ebook desenvolvido para fins de distribuição gratuita, portanto, não pode ser vendido e nem distribuído sem a autorização do produtor.

O que é Cronograma Capilar?

O Cronograma Capilar é uma técnica de cuidados com o seu cabelo que inclui uma agenda para a sua execução, ou como o próprio nome diz, um cronograma de tratamentos com o objetivo de deixar os cabelos mais hidratados, nutrido e saudável.

Esse tratamento geralmente é composto de 3 etapas que amenizam as deficiências dos fios. Essas etapas são as seguintes: hidratação, nutrição e reconstrução.

Para que serve cada etapa do Cronograma Capilar?

A hidratação é responsável pela reposição da umidade nos cabelos. As máscaras de hidratação tem nutrientes emolientes e condicionantes que ajudam a desembaraçar os fios e deixam os cabelos macios e sedosos. Elas também ajudam a selar a cutícula dos fios, protegendo os mesmos das agressões externas. A hidratação não tem contraindicações e pode ser feita quantas vezes você achar necessário.

A nutrição ou umectação é responsável pela reposição de lipídios, ou seja, da gordura perdida dos fios. Ela devolve a oleosidade necessária para os cabelos ficarem brilhosos e sem frizz. A nutrição é ótima para cabelos cacheados ou crespos, pois devido à estrutura desses fios não permite que a oleosidade natural do couro cabeludo alcance as pontas dos fios, deixando os cabelos ressecados. Quem tem o cabelo mais oleoso também pode fazer a etapa de nutrição, só que com cuidado para não ensebar ou pesar os fios.

Já a reconstrução é responsável pela reposição de massa, aminoácidos, proteínas, ou seja, é responsável pelo fortalecimento dos fios. Ela pode ser feita em todos os tipos de cabelo, mas é indicada principalmente por quem passa por processos químicos. No entanto, se usada em acesso, pode acabar acontecendo o efeito contrário, deixando os fios duros e quebradiços.

Quais cabelos precisam fazer o Cronograma?

Hidratação - cabelos armados, ressecados e que embaraçam com facilidade
Nutrição - cabelos com frizz e desalinhados
Reconstrução - cabelos frágeis, quebradiços e elásticos

Como identificar qual a necessidade do meu cabelo?

Como identificar se o meu cabelo precisa mais de hidratação, nutrição ou reconstrução?

Após descobrir quais as necessidades do seu cabelo, você poderá utilizar o cronograma mais adequado. Lembre-se sempre de utilizar produtos indicados ao seu tipo de cabelo.

Não existe uma maneira 100% garantida de descobrir com certeza do que o seu cabelo precisa, mas existem alguns testes caseiros que podem te ajudar nesta tarefa.

O teste mais conhecido e também mais utilizado é o teste do copo de água.

Teste do Copo de Água

Encha um copo transparente com água mineral ou filtrada em temperatura ambiente. O seu cabelo deve estar limpo e seco, sem nenhum tipo de produto, como creme, condicionador ou óleo. Arranque um fio de cabelo e coloque no copo com água. Espere de 2 a 4 minutos.

Se o seu cabelo ficar boiando na superfície da água significa que ele tem baixa porosidade e portanto, as cutículas estão muito fechadas e o fio absorve pouca substância externa. Neste caso, lave os cabelos com shampoo duas vezes com água quente para abrir as cutículas do fio e prepará-lo para receber a hidratação.

Se o fio não afundou e nem boiou, ou seja, se ele ficou no meio do copo, indica que o fio consegue absorver os nutrientes dos produtos, como máscaras de tratamentos, mas também não está com as cutículas abertas a ponto de prejudicar o seu cabelo. Portanto, o seu cabelo está saudável. Neste caso, foque na nutrição que pode ser feita com máscara concentrada ou com uma umectação capilar.

Se o fio afundou, indica que ele está muito danificado e poroso, com as cutículas muito abertas. Neste caso, precisa de reconstrução. Você pode fazer o tratamento com uma máscara concentrada ou queratina líquida ou em gel, ou até mesmo um processo de cauterização, que seria a utilização de um shampoo antiresíduos, aplicação de queratina em gel sem enxágue, deixar descansar pelo tempo exigido pelo fabricante do produto e finalizar com secador e chapinha, para fazer com que a queratina fique selada nos fios.

Quais os benefícios do Cronograma Capilar?

Os resultados do cronograma capilar podem ser sentidos já na primeira semana. Usando os produtos certos, obedecendo o tempo de ação indicado na embalagem e seguindo as fases do cronograma capilar sem faltas, não tem erro! Logo você já vai sentir o cabelo mais macio, sem frizz, brilhoso, saudável e com a elasticidade natural restaurada.

Exemplo de Cronograma Capilar - Padrão

1 MÊS	1º DIA	2º DIA	3º DIA
1ª SEMANA	HIDRATAÇÃO	HIDRATAÇÃO	NUTRIÇÃO
2ª SEMANA	HIDRATAÇÃO	HIDRATAÇÃO	NUTRIÇÃO
3ª SEMANA	HIDRATAÇÃO	HIDRATAÇÃO	RECONSTRUÇÃO
4ª SEMANA	HIDRATAÇÃO	HIDRATAÇÃO	NUTRIÇÃO

Exemplo de Cronograma Capilar - Cabelos muito danificados

(Ressecado, com pontas duplas e sem brilho)			
1 MÊS	1º DIA	2º DIA	3º DIA
1ª SEMANA	HIDRATAÇÃO	NUTRIÇÃO	RECONSTRUÇÃO
2ª SEMANA	NUTRIÇÃO	HIDRATAÇÃO	NUTRIÇÃO
3ª SEMANA	HIDRATAÇÃO	NUTRIÇÃO	RECONSTRUÇÃO
4ª SEMANA	HIDRATAÇÃO	HIDRATAÇÃO	NUTRIÇÃO

Exemplo de Cronograma Capilar - Cabelos pouco danificados

1 MÊS	1º DIA	2º DIA	3º DIA
1ª SEMANA	HIDRATAÇÃO	NUTRIÇÃO	HIDRATAÇÃO
2ª SEMANA	HIDRATAÇÃO	HIDRATAÇÃO	NUTRIÇÃO
3ª SEMANA	HIDRATAÇÃO	NUTRIÇÃO	HIDRATAÇÃO
4ª SEMANA	HIDRATAÇÃO	NUTRIÇÃO	RECONSTRUÇÃO

Exemplo de Cronograma Capilar - Cabelos saudáveis

(Sem tintura ou qualquer tipo de química)			
1 MÊS	1º DIA	2º DIA	3º DIA
1ª SEMANA	HIDRATAÇÃO	HIDRATAÇÃO	NUTRIÇÃO
2ª SEMANA	HIDRATAÇÃO	NUTRIÇÃO	HIDRATAÇÃO
3ª SEMANA	HIDRATAÇÃO	HIDRATAÇÃO	NUTRIÇÃO
4ª SEMANA	HIDRATAÇÃO	NUTRIÇÃO	RECONSTRUÇÃO

Quais são os produtos necessários?

É necessário apenas uma boa máscara que você tenha em casa, mas que seja feita à base dos itens que indiquei acima. Não precisa ser máscara cara, pois nem sempre o produto caro, é o melhor. Além da máscara você vai precisar de um óleo vegetal para deixar os cabelos mais alinhados e sem frizz e por último, uma queratina líquida ou gel ou produtos à base de creatina, aminoácidos, etc.
Atualmente já existem algumas marcas no mercado que já tem kits prontos para o Cronograma Capilar. Às vezes, esses kits não tem o preço acessível para algumas pessoas. Por isso, você mesma pode comprar os produtos que irá utilizar e assim, quem sabe, com pesquisa de preços, poderá adquirir o que você necessita com bons preços.
Outra saída é utilizar os produtos citados em cada etapa do cronograma, que podem ser tanto produtos caseiros como produtos industrializados.

Segue abaixo exemplos de produtos que você pode comprar para começar o seu Cronograma Capilar:

Hidratação - produtos à base de frutas, aloe vera (babosa), pantenol, álcool modificado, vitaminas, açúcares e glicerina
Nutrição - produtos à base de óleos e manteigas vegetais (karité, cupuaçu, cacau, murumuru, abacate, argan, côco, azeite de oliva), tutano
Reconstrução - produtos à base de creatina, queratina, proteínas hidrolisadas, trigo, colágeno, aminoácidos, arginina, cisteína

Dicas Extras

- Respeitar o tempo de pausa de 48 horas;
- Um dos erros é não fazer todas as etapas do cronograma;
- Outro erro é fazer o cronograma e achar que não precisa fazer mais nada. Tenha cuidados diários: passar protetor térmico antes da chapinha e babyliss, não dormir com cabelo molhado, não pentear os cabelos com agressividade
- Levar em consideração o que está escrito na fórmula do produto. Ex: Às vezes o creme é de hidratação, mas se tiver queratina logo nos primeiros ingredientes pode ser usada como máscara de reconstrução
- A reconstrução é como se fosse um remédio, você não pode fazer em excesso e nem em falta.

Desta forma, podemos perceber que não há necessidade de gastar rios de dinheiro no salão. Podemos sim, cuidar dos nossos cabelos em casa!

Basta ter dedicação e força de vontade!

Vamos lá, meninas!!!

Cuidem-se!!!

Beijinhos!

Lívia Lopez!
Blog Deslumbrante Beleza
www.deslumbrantebeleza.com.br

Quer cuidar dos cabelos em casa e ter resultados de salão???

Se SIM, olhe a próxima página!

REVELADO o mais **PODEROSO MÉTODO** para conquistar **CABELOS LONGOS** e **SAUDÁVEIS!**

O método **GARANTE** resultados **RÁPIDOS** e **COMPROVADOS** em até **30 DIAS!**

Não é mágica, não é milagre! É disciplina!

Confira **CASOS REAIS** em nosso site! Já são mais de 5 mil mulheres!

Conheça o Projeto Along Hair!

Você tem problemas de **queda** com o seu cabelo? As pontas estão **ressecadas e quebradiças?**

Entendemos que esses problemas são comuns, porém deixam a autoestima baixa.

Pensando nisso, criamos um **MÉTODO 100% COMPROVADO**, pra ter um cabelo de dar inveja em qualquer um!

Faça algo por você, pelo seu cabelo e **PELA SUA AUTOESTIMA!**

Participe do **Desafio de 30 dias!**

VEJA O QUE IRÁ RECEBER:

CRONOGRAMA CAPILAR COMPLETO CONFORME TIPO DE CABELO E GRAU DE DANOS

Passo a passo simples do que fazer em cada dia do mês. Reuni os processos necessários para você recuperar os cabelos danificados e ressecados sem dificuldades e manter os fios sempre bonitos através das técnicas corretas.

PARA TODO TIPO DE CABELO!

REEDUCAÇÃO ALIMENTAR EXCLUSIVA PARA ACELERAR O CRESCIMENTO DOS FIOS

Cardápio do café à janta com alimentos baseados em nutrientes que induzirão o nascimento e crescimento dos fios, vitaminas bomba totalmente naturais melhorando a saúde dos mesmos visivelmente e acabando com a queda capilar!

ALIMENTAÇÃO SIMPLES E AJUSTÁVEL!

ACESSO AO GRUPO VIP NO FACEBOOK PARA AS PARTICIPANTES DO DESAFIO

Iniciando hoje você receberá **ACESSO EXCLUSIVO** ao **GRUPO VIP NO FACEBOOK** onde as participantes trocam experiências e recebem dicas diárias. Nele você também poderá tirar toda e qualquer dúvida durante o desafio.

ACESSO VITALÍCIO AO GRUPO E MÉTODO

VEJA OS DEPOIMENTOS DE QUEM PARTICIPOU DO DESAFIO!

QUERO conhecer o ALONG HAIR AGORA!

Bom, agora se o seu cabelo não está danificado, nem ressecado, nem ralo, mas você gostaria que eles ficassem alinhados, lisos e hidratados, eu tenho a SOLUÇÃO para você!!!

Conheça a nova Progressiva de Chuveiro

O MegaLizz é sucesso em vendas em mais de **63 países** e chegou no Brasil fazendo o maior sucesso entre as **celebridades** e o **público feminino** em geral, por deixar o cabelo liso e hidratado sem utilizar o formol que prejudica a saúde e danifica os fios.

Veja os depoimentos de quem comprou!

TESTADO

E

APROVADO!

Clientes que indicam o Megalizz!

E para você, que recebeu o meu Ebook gratuitamente, eu consegui um super DESCONTO pra lá de ESPECIAL! ❤️

QUERO COMPRAR COM DESCONTO AGORA!