



## Tips para lucir un cabello espléndido

**Elige bien el champú:** Asegúrate de elegir un champú que sea adecuado para tu tipo de cuero cabelludo ese es esencial, ya que es la forma número 1 de evitar a grabar problemas como exceso de grasa, resequedad, caspa entre otros.

**Lavarte el cabello demasiado o muy poco:** Esto también de fundamental, y dependerá nuevamente del tipo de cabello que tengas, hay algo muy claro si tu cabello es graso debes lavarlo de día por medio o máximo cada dos días.

**Forma de aplicar el champú:** Ni mucho ni muy poco, ese dependerá del largo de tu cabello así como del volumen. Antes de aplicarlo debes, peinarte y hacer espuma en las manos, luego lo aplicas y masajeas el cuero cabelludo con las yemas de los dedos. Masajear es buenísimo para las raíces del cabello

**Huméctalo y nútrelo:** Una mascarilla una vez a la semana u otro producto que hidrate y nutra el cabello cae súper bien.

**Temperatura del agua:** El agua demasiado caliente lo que hace es estimular las glándulas sebáceas, es por ese motivo que se recomienda lavar el cabello con agua apenas tibia o fría es lo mejor.

**Utilizar una toalla para secar el cabello:** hacer un turbante con una toalla puede dañar los folículos del cabello, úsala para eliminar el exceso de agua pero no pretendas secártelo de esa manera.

**Peinarte:** Evita peinarte el cabello con frecuencia, lo ideal es separarlo con los dedos cuando está húmedo y luego con un cepillo con pocas cerdas cepillarlo de las puntas hacia arriba.

**Utilizar planchas o pinzas en exceso:** Todos los excesos son malos, y el uso de secadora, plancha, pinza de rizos y demás eliminan el líquido del cabello. Si debes usarlo constantemente aplícate un spray de protección térmica, esto lo protegerá de la resequedad.



**Claró-mujer**

**Secadora mal utilizada:** Ya te contamos que debes secarlo ligeramente con una toalla, si vas a utilizar secadora de cabello entonces, ponle el difusor de calor, inicia de las raíces a las puntas, para evitar la resequedad con forme se va secando el cabello baja la temperatura, finaliza el secado con aire frío.

**Mala alimentación:** Una mala alimentación no le permite al cuerpo recuperar las vitaminas y los minerales que el cabello necesita para verse saludable. Por eso aliméntate correctamente.

**Dormir con el cabello suelto:** Si tu cabello es largo debes hacerle una trenza para dormir, así evitas que durante la noche se enrede y tendrá mayor volumen cada mañana.

**Cambia el cepillo y lávalo:** Debes asegurarte de cambiar los cepillos del cabello a tiempo y de lavarlos al menos vez por semana. Utiliza agua caliente.

**Cortar las puntas:** Despuntar el cabello cada dos meses te ayuda a mantenerlo sano.