

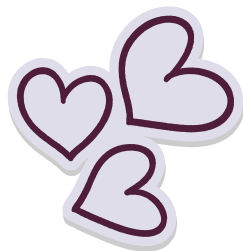


## Рецепт маски для кудрявых волос

Вот простой рецепт увлажняющей маски специально для кудрявых волос:

Ингредиенты:

- 1 спелый авокадо
- 2 столовые ложки греческого йогурта
- 1 столовая ложка меда
- 1 чайная ложка кокосового масла



Инструкции:

1. В миске разомните мякоть спелого авокадо в пюре.
2. Добавьте греческий йогурт, мед и кокосовое масло. Хорошо перемешайте, чтобы все ингредиенты равномерно смешались.
3. Равномерно нанесите маску на влажные кудрявые волосы, начиная от корней и распределяя до кончиков.
4. Сделайте нежный массаж кожи головы, чтобы маска равномерно распространилась.
5. Оберните волосы полотенцем или наденьте душевую шапочку для создания теплового эффекта.
6. Оставьте маску на волосах на 20-30 минут.
7. Смойте маску теплой водой и, при необходимости, используйте мягкий шампунь.
8. Примените кондиционер для дополнительного увлажнения и ухода за кудрями.



Этот рецепт обогатит кудрявые волосы влагой, усилит их упругость и поможет уменьшить сухость. Маску можно применять раз в неделю или при необходимости, чтобы поддерживать здоровье и красоту кудрей.

