



# Les 7 étapes

POUR AVOIR DE BEAUX  
&  
LONGS CHEVEUX CREPUS

Des cheveux en meilleur santé, plus longs et rapidement

+ 6 recettes  
maison DIY



@KINKYCREPUS

KINKYCREPUS.COM





# Les 7 étapes

POUR AVOIR DE BEAUX CHEVEUX  
LONGS & CRÉPUS

Hello,

Je m'appelle Djen, je suis coach capillaire pour cheveux crépus/frisés !

Après plusieurs échecs dans ma vie capillaire, j'ai décidé d'aider toutes les femmes qui se sentent désemparées face à leurs cheveux crépus/frisés à atteindre leurs objectifs capillaires et transformer leurs cheveux (pousse, croissance, définition, entretien, longueur, techniques...)

Que ce soit grâce à mon compte instagram (@kinkycrepus) ou mon site internet Kinkycrepus.com, je fais de mon mieux pour proposer le maximum de valeur auprès des personnes qui me suivent.

**Je propose également un accompagnement personnalisé** où tu sauras toutes les clés pour reprendre 100% confiance en toi et aimer tes boucles naturelles plus que jamais.

[CLIQUE ICI POUR RÉSERVER TON APPEL OFFERT](#)

**Vous avez du mal à faire pousser vos cheveux crépus ?  
Ils sont abîmées, secs ou cassants ? Vous ne voyez aucune évolution capillaire ?**

Sachez que vous n'êtes pas seule dans votre combat ! De nombreuses femmes ont des cheveux qui semblent très difficile à faire pousser en raison de la diversité des textures et de l'entretien qu'elles y apportent.

Toutes les femmes peuvent profiter d'une croissance saine et faire pousser correctement leurs cheveux crépus ! Il faut simplement y mettre de la volonté et avoir la bonne méthode !

Chez **Kinky Crepus**, nous avons dressé une liste simple et pleine de conseils utiles pour avoir des cheveux crépus plus longs et plus forts.



@KINKYCREPUS

[KINKYCREPUS.COM](http://KINKYCREPUS.COM)





## Etape n°1

COUPER POUR FAIRE POUSSER !

Bien que cela puisse vous paraître complètement contradictoire... couper vos cheveux les aidera à pousser. Attention, **couper vos pointes fourchues** n'est pas un miracle pour faire pousser vos cheveux comme par magie, mais cela empêche les dommages de progresser des pointes, jusqu'à vos longueurs pour arriver jusqu'à la racine. Donc de ce fait, vous évitez la casse sur le long terme.



Nous vous recommandons de **couper vos pointes tous les 3 à 6 mois** pour favoriser la pousse, maintenir votre longueur et la densité de vos cheveux.



 [CLIQUE ICI POUR RÉSERVER TON APPEL OFFERT](#) 



## Etape n°2

SANS PRODUIT CHIMIQUE, C'EST MIEUX !

Les cheveux crépus sont de nature sec ! Le sulfate et les autres produits chimiques assèche encore plus les cheveux, ce qui à long terme casse le cheveu.

Recherchez donc des produits capillaires "sans sulfate". Les produits contenant des huiles et des ingrédients naturels sont plus efficaces pour garder vos cheveux hydratés et doux.



@KINKYCREPUS

[KINKYCREPUS.COM](http://KINKYCREPUS.COM)





## Etape n°3

N'ABUSEZ PAS TROP ! 1 FOIS PAR SEMAINE SUFFIT !

Se laver fréquemment les cheveux renforce la sécheresse car à force vous enlever les huiles naturelles de vos cheveux et les laisser déshydratés et cassants.

Beaucoup de personnes ont l'habitude de se laver les cheveux **plus d'une fois par semaine, mais à vrai dire, ce n'est pas recommandé**. Nos cheveux contiennent certaines huiles naturelles qui sont essentielles.

Donc nous devons seulement les laver lorsque c'est nécessaire ! Si pour quelque raison vous devez vous laver les cheveux, **utilisez soit un shampoing doux, un après-shampooing ou un Co Wash**. Concentrez-vous sur votre cuir chevelu afin d'éliminer correctement les accumulations dans vos cheveux.



## Etape n°4

NOURRISSEZ-LES RÉGULIÈREMENT



Pour moi et certaines personnes, hydrater ses cheveux chaque soir avant d'aller se coucher est devenu un rituel pour **éviter la sécheresse** ! Cependant, si les cheveux sont bien hydratés le jour du lavage, ils doivent garder l'hydratation sur quelques jours.

Nous vous recommandons d'**hydrater vos cheveux le jour du lavage puis au cours de la semaine** en fonction de votre ressenti.

Si vous remarquez que vos cheveux ont besoin d'hydratation tous les jours, hydratez ! Si c'est tous les 2 jours, hydratez ! Dans tous les cas, veillez à ce qu'ils ne soient jamais secs ! **Hydratez avec un vaporisateur contenant de ¾ d'eau + 1/4 huile et ajoutez une crème ou lait capillaire** !

Et surtout hydratez avec parcimonie pour ne pas surhydrater



@KINKYCREPUS

KINKYCREPUS.COM





## Etape n°5



ILS SONT VOS MEILLEURS AMIS !

Le fait de faire des coiffures protectrices nécessite peu d'entretien et permet de prolonger l'hydratation des cheveux et également de réduire les nœuds. Cependant, vous ne devez pas vivre dans la crainte que si vos cheveux ne sont pas sous coiffure qu'ils seront forcément secs et se casseront ! **FAUX !**

Si vos séances de soins sont bien programmées, vos cheveux sont bien nettoyés et hydratés, **vous pouvez totalement les laisser au naturel.**

Mais si vous voulez faire **une coiffure pour éviter de les manipuler** ou tout simplement pour le style, les coiffures protectrices sont excellentes ! Elles peuvent durer 1 jour, 1 semaine ou 3 semaines. Au-delà de 3 semaines, ça commence à faire long et il est temps de les laver et faire un soin en profondeur !

**Petite précision :** vous pouvez les laver et les hydrater avec une coiffure protectrice mais évidemment ce ne sera pas aussi efficace que s'ils étaient au naturel...



## Etape n°6

ÉVITEZ ÇA AU MAXIMUM !

**Evitez au maximum les sources de chaleur :** fer à lisser, fer à boucler, lissage, etc.

**Evitez les produits chimiques :** défrisage, coloration etc

*Si vous n'y arrivez pas, alors allez-y avec modération !*

Notez que vous devrez alors redoubler d'effort si vous voulez des cheveux en bonne santé. Certaines personnes ont également peur de prendre soin de leurs cheveux car ils sont trop fragiles, mais au contraire, s'ils sont fragiles ou cassants, ne rien faire les abîmera encore plus !

Donc prenez en soin maintenant et commencer par le conseil n° 1 !



@KINKYCREPUS

[KINKYCREPUS.COM](http://KINKYCREPUS.COM)





# Etape n°7

LE TEMPS PASSE...

Soyez **régulière et patiente**.

Faites vos soins régulièrement (**choisissez un jour de soin**, exemple le dimanche !).

**Lavez les, Hydratez-les ! et Protégez les !**

**Testez** quelques produits et si vous avez des effets positifs, **conservez les** dans votre arsenal capillaire.

**Arrêter les produits qui ne vous apporte aucun effet !**

Avoir de longs cheveux peut prendre du temps mais ça arrivera plus vite que vous le pensez si vous en prenez réellement soin et maintenant !



[CLIQUE ICI POUR RÉSERVER TON APPEL OFFERT](#)



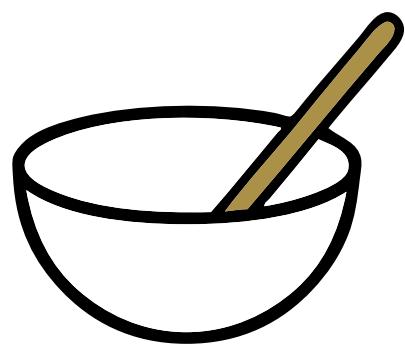
@KINKYCREPUS

KINKYCREPUS.COM





# 6 recettes maison DIY



RAPIDE ET EFFICACE POUR BOOSTER LA  
POUSSE DE VOS CHEVEUX !



@KINKYCREPUS

[KINKYCREPUS.COM](http://KINKYCREPUS.COM)





# 6 recettes maison DIY

RAPIDE ET EFFICACE POUR BOOSTER LA  
POUSSE DE VOS CHEVEUX !

**Mesdames, maintenant que vous avez toutes les armes pour prendre soin de vos cheveux, nous allons vous dévoiler quelques petites recettes DIY à faire à la maison pour booster la pousse de vos cheveux et ce, seulement à base d'ingrédients naturels !**

Tant de femmes cherchent des recettes miracles pour avoir des cheveux plus longs et plus épais ! Parfois, certains produits sur le marché font des promesses alléchantes et coutent une fortune. Et vous voulez une bonne nouvelle ?

Heureusement, vous n'avez pas besoin de dépenser tout votre budget dans des produits miracles, car tout ce qui est bon pour vos cheveux se trouve dans votre cuisine, et à moindre coup !



@KINKYCREPUS

KINKYCREPUS.COM





## Recette n°1

### JAUNE D'OEUF ET HUILE D'OLIVE

Mélangez deux jaunes d'œufs avec deux cuillères à soupe d'huile d'olive et ajoutez environ une tasse d'eau pour diluer le mélange. Massez ce mélange sur votre cuir chevelu et enduisez soigneusement vos cheveux avant de les laisser reposer pendant environ dix à quinze minutes. Bon pour restaurer les vitamines essentielles dans vos cheveux. Utilisez seulement une ou deux fois par mois.



## Recette n°2

### MASQUE À LA BANANE

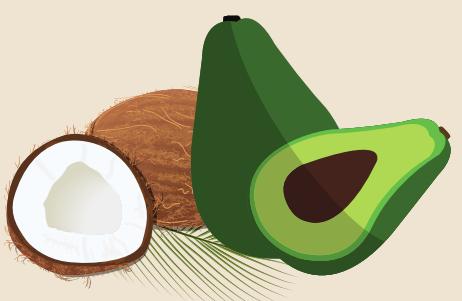
Prenez une belle banane et faites-en une pâte (sans la peau). Nous vous conseillons de mixer votre banane pour enlever les grumeaux et avoir une consistance lisse. Vous pouvez utiliser un robot culinaire pour cela. Couvrez tous vos cheveux avec ce masque, puis mettez un film plastique sur vos cheveux. Laissez la pâte reposer sur vos cheveux. Vous pouvez rincer le masque après 20 minutes environ.



## Recette n°3

### HUILE DE COCO & AVOCAT

Commencez à masser votre cuir chevelu avec de l'huile de noix de coco chaude. En commençant par les racines et en allant jusqu'aux pointes. Mixez votre avocat pour en créer une sorte de pâte, et couvrez les pointes et les longueurs de vos cheveux. Rincer après 30 minutes et répéter une fois par semaine pour de meilleurs résultats.





## Recette n°4

### HUILE DE BARDANE & ALOE VERA

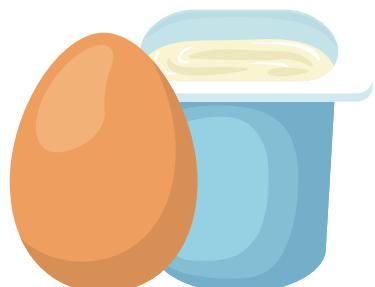
Prenez 1 cuillère à café de gel d'aloé vera et d'huile de bardane. Ajoutez y 1 cuillère à café d'huiles essentielle de romarin et de lavande (facultatif). Utilisez cette recette maison pour couvrir tous vos cheveux et massez-les soigneusement. Laissez reposer 30 minutes environ sous un film plastique et/ou une serviette chaude.



## Recette n°5

### MASQUE OEUFS & YAOURT

Dans un bol, battez un œuf jusqu'à ce qu'il commence à paraître mousseux, puis ajoutez du yaourt nature et de la mayonnaise jusqu'à ce que vous obteniez une pâte lisse. Massez votre cuir chevelu et couvrez-le avec un film plastique et une serviette pour que le mélange ne goutte pas le long de votre cou (oui c'est désagréable !). Laisser reposer ce soin environ 40 minutes pour des résultats optimaux.



## Recette n°6

### HUILE DE RICIN & COCO

Mélangez de l'huile de ricin avec de l'huile de coco. En bonus, vous pouvez ajouter quelques gouttes d'huile d'amande douce et d'argan qui ont des vertus anti-oxydantes puissantes ! Appliquez le bain d'huile sur l'ensemble de vos cheveux, de la racine aux pointes et laissez reposer minimum 40 minutes. Rincez et lavez vos cheveux avec votre shampoing habituel.





Kinky Crepus

# à bientôt !

JE T'ACCOMPAGNE DANS TA  
TRANSFORMATION CAPILLAIRE

CLIQUE ICI POUR RÉSERVER TON APPEL OFFERT



RETRouvez plein d'autres conseils &  
astuces sur notre site

KINKYCREPUS.COM



REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ  
SUR INSTAGRAM !



@KINKYCREPUS

