**NUTRIÇÃO** “Quem tem fios com muito frizz, armados, com excesso de volume ou [ressecados](https://www.belezanaweb.com.br/loucas-por-beleza/dicas-para-cabelos-ressecados/) por processos químicos devem fazer tratamentos de nutrição”, aconselha o expert. Ele também diz que é possível identificar a falta de nutrição em uma breve entrevista com a cliente e também analisando os fios pelo toque e aparência.

“**A nutrição é a reposição de óleos dos fios**. Ela também serve para manter a água dentro deles. Como água e óleo não se misturam, a água (hidratação) permanece no interior dos fios e o óleo (nutrição) em volta, impedindo que a água saia e que os fios fiquem desidratados”, explica.

**É um tratamento especialmente indicado para fios cacheados**, que dependem de maior nutrição para que os cachos fiquem bem definidos.

**POSOLOGIA**: Invista na nutrição a cada quinze dias.

**ATIVOS**: Os principais ingredientes que devemos procurar nesse tipo de tratamento são óleo de argan, de [coco](https://www.belezanaweb.com.br/loucas-por-beleza/como-usar-oleo-de-coco-no-cabelo/), de macadâmia, de oliva e manteiga de cacau e de karité.

Vantagens da Nutrição.

* Traz brilho aos cabelos;
* Dá movimento aos fios;
* Reduz o frizz;
* Combate o ressecamento;
* Previne as pontas duplas;
* Sela os fios e prolonga a hidratação.

Dicas de nutrição

VIDEO AQUI <https://www.youtube.com/watch?time_continue=3&v=kQFOyMlOjuY&feature=emb_logo>

<https://www.youtube.com/watch?v=cs4W8QS0gks>

<https://www.youtube.com/watch?v=kQFOyMlOjuY>

Sugestão Produto para Nutrição:

FOTO AQUI NUTRIÇAO.JPG

1. [O Poderoso Cremão](https://www.belezanaweb.com.br/lola-cosmetics-o-poderoso-cremao-mascara-2-em-1-230g), Lola cosmetics
2. [Máscara BemDita Ghee Nutrição](https://www.belezanaweb.com.br/lola-cosmetics-bemdita-ghee-nutricao-mascara-de-tratamento-350g),
3. [Óleo de Argan Forever Liss](https://www.foreverliss.com.br/oleo-de-argan-argan-oil-forever-liss-60ml/p)
4. [Óleo de umectação Salon Line “Tô de Cacho”](https://www.ikesaki.com.br/oleo-de-umectacao-salon-line-todecacho-girassol-oliva-coco-100ml-18956-05/p)
5. [Máscara de Nutrição Yenzah Abacate](https://www.epocacosmeticos.com.br/mascara-de-nutricao-intensa-yenzah-spa-do-cabelo-abacate/p),
6. [Máscara Nutrição Argan](https://www.ikesaki.com.br/mascara-nutricao-argan-300g-54738-00/p),
7. [Óleo de Coco extra virgem](https://www.americanas.com.br/produto/9700887/oleo-de-coco-extra-virgem-in-natura-200ml),