**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.