



# Checklist de Cuidado Capilar

Tu rutina semanal para un cabello sano y brillante

# ¿Por qué una rutina semanal?



El cabello saludable no es casualidad, es constancia. Una rutina bien estructurada te permite:

- Adaptar el cuidado específicamente a tu tipo de cabello
- Maximizar el brillo natural y fortalecer cada hebra
- Prevenir daños comunes como sequedad, frizz y puntas abiertas

¡Tu cabello merece cuidados tan únicos como tú!

# Paso 1: Limpieza adecuada

## Frecuencia perfecta

Lava tu cabello 2-3 veces por semana. Menos sequedad, más brillo natural.

## Cabello graso

Shampoo voluminizador o equilibrante para controlar la producción de aceite.

## Cabello seco o rizado

Shampoo hidratante sin sulfatos para mantener la humedad natural.

Pro tip: Usa shampoo clarificante una vez por semana para eliminar residuos de productos.



## Paso 2: Acondicionamiento inteligente



### Técnica correcta

Aplica acondicionador de medios a puntas, evitando el cuero cabelludo para no aumentar la grasa.



### Tipo de producto

Elige acondicionador ligero para cabello graso o hidratante para cabello seco.



### Tratamiento extra

Para cabello rizado o muy seco, usa mascarillas nutritivas una vez por semana.



# Paso 3: Tratamientos semanales



## Mascarillas potentes

Hidratantes para nutrición profunda o proteínas para fortalecer el cabello debilitado.



## Pre-tratamiento

Aceites naturales antes del lavado protegen y nutren intensamente cada hebra.



## Específicos

Anti-frizz para control, reparación para daños, o brillo para luminosidad extra.



# Paso 4: Protección y estilizado

## Protección térmica

Nunca olvides el protector térmico antes de usar planchas o secadores. Es tu escudo contra el daño por calor.

## Productos inteligentes

Opta por fórmulas ligeras: mousses, sprays voluminizadores o cremas definidoras que no apelmacen.



📌 **Regla de oro:** Evita el exceso de calor y peinados que tensionen demasiado tu cabello.



## Paso 5: Secado y cuidado diario

01

### Secado gentil

Al aire libre o con difusor a baja temperatura para prevenir daños por calor excesivo.

02

### Toallas correctas

Microfibra o camisetas de algodón reducen la fricción y previenen el frizz.

03

### Finalización perfecta

Leave-in o sérum para mantener hidratación y controlar el frizz todo el día.

# Tips para cada tipo de cabello



## Cabello liso

Evita productos pesados y usa champú voluminizador para crear cuerpo natural.



## Cabello ondulado

Define ondas con cremas ligeras y nunca cepilles en seco para mantener la forma.



## Cabello rizado

Co-wash y mascarillas nutritivas son esenciales para mantener hidratación.



## Cabello afro/coily

Máxima hidratación y estilos protectores para preservar la salud capilar.



# Mantenimiento mensual y consejos extras

1

## Recortes regulares

Cada 6-8 semanas para eliminar puntas abiertas y mantener forma.

2

## Cuero cabelludo sano

Exfoliantes suaves o serums específicos para mantener la base de tu cabello.

3

## Adaptación constante

Ajusta productos según la estación y cambios en las necesidades de tu cabello.



# ¡Tu cabello merece lo mejor!

## Constancia

La clave está en el cuidado personalizado y la rutina constante.

## Empieza hoy

Implementa tu checklist semanal y disfruta de resultados radiantes.

## Brilla con confianza

Conoce tu cabello, adapta tu rutina, ¡y luce espectacular!

