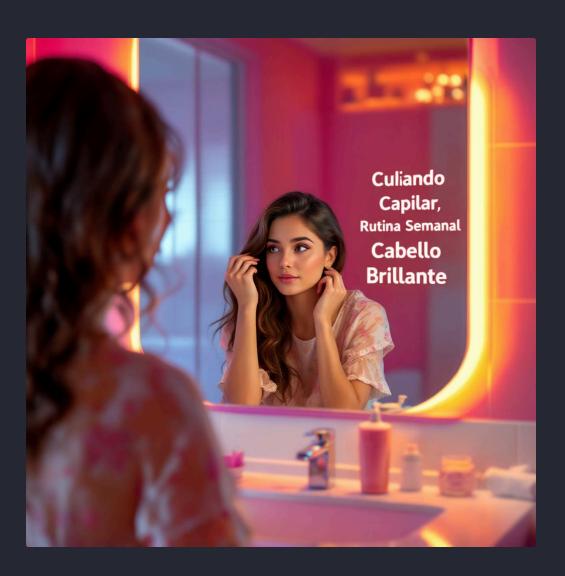


# Checklist de Cuidado Capilar

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

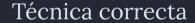
Shampoo hidratante sin sulfatos para mantener la humedad natural.

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



## Paso 2: Acondicionamiento inteligente





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.



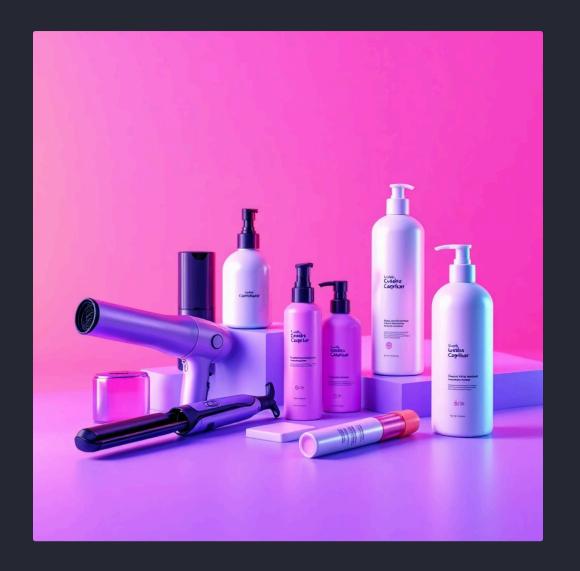
# Paso 4: Protección y estilizado

#### 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, jy luce espectacular!

