



Красивые и пышные волосы являются предметом гордости любой женщины, обладающей ими. Поэтому все дамы так стремятся приблизиться к этому заветному идеалу. Как оказалось, сделать это совсем просто. Всего лишь следуйте советам, которые дают известные парикмахеры и стилисты.

### **Расчесывайте волосы не реже 2 раз в день**

Как это может повлиять на красоту волос? Самым лучшим образом! Если вы будете проводить такую процедуру 2 раза в день, то кровообращение кожных покровов головы усилится. А это, в свою очередь, активизирует рост волос и обеспечит их правильное питание. Расчесывание в некоторой степени напоминает массаж, который вы вполне можете делать самостоятельно и в домашних условиях. Только выберите хорошую и качественную расческу.

### **Выбирайте правильную температуру воды**

Ни для кого не секрет, что мыть голову слишком горячей водой вредно для их состояния. Высокая температура делает волосы ломкими, безжизненными, тусклыми, лишает их влаги. Мойте волосы теплой водой, а ополаскивайте обязательно прохладной. Холодная вода способствует регенерации клеток, снимает дневную усталость и не нарушает структуру волос.

### **Сведите к минимуму воздействие термической укладки**

Чем чаще вы сушите волосы феном или подкручиваете плойкой, тем больше травмируете их и лишаете естественной влажности. При этом шевелюра теряет блеск, волосы выпадают и секутся по всей длине. Поэтому заменяйте сушку феном естественным высушиванием волос, или чередуйте данные процедуры. Окрашивание также негативно

отражается на состоянии ваших волос.

### **Тщательно следите за питанием**

Питание очень важно для женских волос. Вы наверно замечали, что жесткие диеты приводят к выпадению волос. Поэтому, максимально обогащайте свой рацион. Ешьте рыбу, овощи, зелень, мясо, фрукты, кисломолочные продукты.

Косметика Адриенс относится к линейке натуральной косметики, использующей уникальные натуральные компоненты и произведенной по запатентованным формулам, гарантирующим её высокое качество, безопасность и надёжность. Она не содержит вредных для организма человека компонентов.