

**MINCA**

PRODUITS  
COSMÉTIQUES  
NATURELS



**BEAUTY**

*Think about You*

POUR DES CHEVEUX  
PLUS LONGS ET  
PLUS FORTS

# GUIDE CAPILLAIRE

*Pour une Routine Capillaire  
Simple et Efficace*

**#ChallengeCapillaireMinca**

# Challenge Accepté

## Pour des cheveux en bonne santé

Avoir une routine capillaire documentée permet d'ordonner les activités à faire, d'organiser le temps adéquatement et ainsi gérer le stress qui peut être associé à certaines tâches. Finis les imprévus de dernière minute (manquer de tel produit ou tel accessoire). Une fois la routine installée, elle est très facile à suivre et devient comme une seconde nature.

La routine capillaire inclus la fréquence des soins, shampoings, coupes, pointes, coiffure portée au quotidien. Bref, toute manipulation effectuée sur les cheveux. L'alimentation et le style de vie sont aussi des points importants.

Vous ne savez pas par où commencer ? Eh bien suivez notre petit guide. Il contient les éléments à prendre en compte pour établir sa routine capillaire personnalisée.

**#ChallengeCapillaireMinca**

**[www.mincabeauty.com](http://www.mincabeauty.com)**





Notes: Quels accessoires vous manque-t-il et est indispensable à votre routine?

## 2. Avoir les bons outils et accessoires

Il est important de travailler avec les bons outils et accessoires pour une bonne routine capillaire réussie. Utiliser les mauvais outils peut abimer les cheveux, ou alors rallonger le temps que l'on passe à s'occuper des cheveux, ce qui peut source de stress supplémentaire. En voici un bref aperçu

- **Ciseaux:** Avoir des ciseaux pour cheveux bien tranchants. A n'utiliser que pour les cheveux.
- **Protection pour dormir:** Foulard ou taie d'oreiller en satin pour dormir (satin de coton, satin de soie, satin de polyester, etc...)
- **Shampooing et conditionner** adaptés à ses cheveux et cuir chevelu
- **Peignes, brosses adaptés à la texture des cheveux.** Peigne Afro pour cheveux crépus, brosse pour bien démêler les pointes.

#ChallengeCapillaireMinca



### 3. Définir ses Objectifs Capillaires

Bien que les cheveux longs soient l'apanage de la femme, toutes les femmes ne veulent pas les avoir forcément jusqu'aux fesses. Tout le monde n'a pas les mêmes objectifs capillaires. Certaines femmes veulent avoir une longue chevelure, d'autres sont plus axées sur le volume, et d'autres encore mettent la priorité sur des cheveux en bonne santé (pas de pellicules, etc..).

Une fois les objectifs définis, identifiez les obstacles pour les atteindre. Est-ce que vos cheveux se cassent souvent? Est-ce du au manque de soin? Aux coiffures inadaptées?

Quels que soient vos objectifs capillaires, il est important qu'ils soient clairs, précis pour pouvoir adapter votre routine en fonction de ceux-ci, et choisir les produits et accessoires en conséquences.

**#ChallengeCapillaireMinca**

Notes: Cheveux longs ou cheveux courts?  
Qu'est ce qui vous va le mieux? Les  
pointes sont-elles faites?

## 4. Nutrition, Réparation, Hydratation

Savoir définir de quoi vos cheveux ont besoin et quand ils en ont besoin.

**Nutrition:** Un cheveux en manque de nutrition est faible, cassant, rêche. Le besoin de nutrition des cheveux peut être comblé par des corps gras, qui vont gainer le cheveux, réduire les frictions et empêcher la formation de fourche. Les **bains d'huile** sont très efficace pour nourrir les cheveux.

**Hydratation:** Comme son nom l'indique, des cheveux en manque d'hydratation sont secs, cassants et rêche. Il faudra donc les hydrater (soins hydratants, sprays rafraichissants comme l'aloé vera). Les cheveux seront plus souple, plus rebondit, plus brillant, plus facile à démêler.

**Réparation:** Les cheveux sont constitués de protéines. Afin de réparer les cheveux, vous pouvez utiliser des protéines hydrolysées, assez petites pour s'introduire dans la fibre capillaire (protéines de riz, de soie, de blé, etc).

**#ChallengeCapillaireMinca**

Notes: Faites un soin en profondeur au moins une fois par mois et n'oubliez pas d'utiliser la chaleur pour activer votre soin.

# Challenge Accepté

## Pour des cheveux en bonne santé

Vous avez maintenant toutes les informations nécessaires pour créer votre routine capillaire. Remplissez le calendrier en y indiquant les jours où vous ferez vos shampoings, vos soins, les pointes, les colorations, les défrisages, les coiffures protectrices, etc.

Si possible, quand les shampoings et soins sont faits, n'hésitez pas à indiquer quelle marque ou quelle recette faite maison vous avez utilisée.

Et n'oubliez pas, ceci est une aide, non un outil pour se mettre la pression 😊.

L'équipe de Minca Beauty®  
#ChallengeCapillaireMinca

