

Meu Cronograma Capilar

Guia Prático e Econômico para Cabelos Saudáveis em Casa

Cronograma Capilar

O seu plano de ação completo para recuperar a saúde e o brilho dos seus fios em casa, com dicas e produtos que cabem no seu bolso.

Uma Pequena Carta para Você

Olá!

Se você baixou este material, é porque, assim como eu, você acredita que é possível ter um cabelo incrível sem precisar gastar uma fortuna ou viver no salão de beleza.

Este guia foi criado com muito carinho para ser o seu companheiro fiel na jornada de recuperação dos seus fios. Aqui, você encontrará os modelos de cronograma para imprimir e colar no espelho, uma lista de compras recheada de produtos "bons e baratos" e dicas de ouro que aprendi na minha própria jornada.

Lembre-se: constância é o segredo. Siga o plano, observe seu cabelo e celebre cada pequena vitória. Vamos começar essa transformação?

Os 3 Pilares do Cabelo Saudável - Para Não Esquecer!

Antes de começar, memorize o mantra do cronograma capilar:

- **💧 HIDRATAÇÃO (H)**

O que é? Reposição de ÁGUA.

Para que serve? Devolve a maciez, o movimento e o toque suave.

Quando fazer? É a base de tudo, o tratamento mais frequente.

- **🥑 NUTRIÇÃO (N)**

O que é? Reposição de LIPÍDIOS (óleos).

Para que serve? Sela a hidratação, combate o frizz, alinha os fios e dá brilho.

Quando fazer? É o tratamento intermediário, essencial para manter a saúde.

- **👉 RECONSTRUÇÃO (R)**

O que é? Reposição de MASSA e PROTEÍNAS (queratina).

Para que serve? Fortalece fios quebradiços, elásticos e danificados por químicas.
Quando fazer? É a UTI do cabelo. Use com moderação (1 a 2 vezes por mês).

Modelos de Cronograma para Imprimir

Escolha o cronograma ideal para a necessidade do seu cabelo (baseado no teste de porosidade) e comece hoje!

MODELO 1: Foco em HIDRATAÇÃO (Cabelo ressecado, sem maciez)

Semana	1ª Lavagem	2ª Lavagem	3ª Lavagem
1	HIDRATAÇÃO	NUTRIÇÃO	HIDRATAÇÃO
2	HIDRATAÇÃO	HIDRATAÇÃO	NUTRIÇÃO
3	HIDRATAÇÃO	NUTRIÇÃO	HIDRATAÇÃO
4	HIDRATAÇÃO	NUTRIÇÃO	RECONSTRUÇÃO

MODELO 2: Foco em NUTRIÇÃO (Cabelo com frizz, opaco, desalinhado)

Semana	1ª Lavagem	2ª Lavagem	3ª Lavagem
1	HIDRATAÇÃO	NUTRIÇÃO	HIDRATAÇÃO
2	NUTRIÇÃO	HIDRATAÇÃO	NUTRIÇÃO
3	HIDRATAÇÃO	NUTRIÇÃO	HIDRATAÇÃO
4	NUTRIÇÃO	HIDRATAÇÃO	RECONSTRUÇÃO

MODELO 3: Foco em RECONSTRUÇÃO (Cabelo quebradiço, elástico, pós-química)

Semana	1ª Lavagem	2ª Lavagem	3ª Lavagem
1	HIDRATAÇÃO	NUTRIÇÃO	RECONSTRUÇÃO
2	NUTRIÇÃO	HIDRATAÇÃO	NUTRIÇÃO
3	HIDRATAÇÃO	NUTRIÇÃO	RECONSTRUÇÃO
4	HIDRATAÇÃO	HIDRATAÇÃO	NUTRIÇÃO

Sua Lista de Compras Inteligente - Produtos Bons e Baratos

Aqui está uma lista com mais de 20 produtos acessíveis e super eficazes para você montar seu kit sem gastar muito. Procure pelos ativos certos no rótulo!

MÁSCARAS DE HIDRATAÇÃO (H)

- Skala Amido de Milho
- Skala Babosa
- Novex Super Babosão
- Lola Cosmetics Morte Súbita (serve para H e N)
- Monange Hidratação Intensiva
- Elseve L'Oréal Hidra Hialurônico
- Dove Hidratação Intensa

MÁSCARAS DE NUTRIÇÃO (N)

- Skala Maionese Capilar
- Skala Óleo de Coco
- Novex Óleo de Coco
- Novex Azeite de Oliva
- Lola Cosmetics Umectação Oliva
- Salon Line S.O.S Cachos Rícino e Queratina
- Bio-Extratus Umectante Óleo de Coco

MÁSCARAS DE RECONSTRUÇÃO (R)

- Skala Caju e Murumuru (serve para N e R)
- Novex Recarga de Queratina (ampola/creme)
- TRESemmé Reconstrução e Força
- Elseve L'Oréal Reparação Total 5
- Niely Gold Reconstrução Intensa
- Haskell Cavallo Forte
- G.Hair Help Sachê

PRODUTOS MULTIFUNCIONAIS (Cor comodidade)

- Yamasterol (Amarelinho): A base perfeita! Use puro para hidratar ou misture com óleos (para nutrir) ou queratina (para reconstruir).
- Óleos Vegetais 100% Puros (Coco, Rícino, Azeite de Oliva): Para umectação e para potencializar máscaras de nutrição.
- Queratina Líquida (Niely Gold, Soft Hair): Para "batizar" sua máscara de hidratação e transformá-la em uma reconstrução potente.

Dicas de Ouro para Potencializar seus Resultados

- **O Poder do Calor:** Após aplicar a máscara, use uma touca térmica ou enrole uma toalha quente e úmida na cabeça. O calor abre as cutículas do fio, fazendo o tratamento penetrar muito mais fundo.
- **Respeite o Tempo de Pausa:** Não adianta deixar a máscara por 2 minutos se o rótulo pede 15. Respeite o tempo indicado pelo fabricante para que os ativos possam agir corretamente. Deixar por mais tempo não potencializa o efeito e pode até pesar nos fios.
- **Enxágue Bem:** Certifique-se de remover todo o produto do cabelo. Resíduos de máscara podem deixar os fios pesados, opacos e com aspecto de sujo.
- **Sempre Finalize com Condicionador:** Após enxaguar a máscara, aplique um condicionador. A função dele é selar as cutículas do fio, "aprisionando" o tratamento lá dentro e garantindo que os benefícios durem mais tempo.
- **Cuidado com o Excesso de Reconstrução:** A reconstrução é poderosa, mas em excesso pode causar o efeito reverso: enrijecimento e quebra do fio. Siga a frequência do seu cronograma (no máximo 2 vezes por mês).
- **A Ordem Correta no Banho:** Shampoo (abre as cutículas) -> Máscara (trata) -> Condicionador (fecha as cutículas). Siga sempre essa ordem para um resultado profissional.

Contato

Parabéns por dar o primeiro passo rumo ao cabelo dos seus sonhos! Lembre-se que a jornada é tão importante quanto o destino. Curta o processo de cuidar de si mesma.

Gostou deste material? Fique por dentro de mais dicas, reviews e guias completos me seguindo nas redes sociais!

<https://belezamult.com.br>

🌐 belezamult.oficial (@belezamult.oficial)

Compartilhe seus resultados usando a hashtag #belezamult.oficial