

Reto 14 días

PEQUEÑOS HÁBITOS. CUIDADO CONSTANTE.

Un diario para observar y mejorar tu rutina. No promete crecimiento del cabello en 14 días. Marca cada acción cuando la completes.

- ☐ D1 · Evaluar la raíz
- ☐ D2 · Revisar el champú
- ☐ D3 · Lavado suave si se necesita
- ☐ D4 · Revisar el acondicionador
- ☐ D5 · Evitar rascar
- ☐ D6 · Secado sin frotar
- ☐ D7 · Revisar la rutina
- ☐ D8 · Cuidar el cuero cabelludo
- ☐ D9 · Menos calor
- ☐ D10 · Desenredar suave
- ☐ D11 · Mejorar la higiene de herramientas y peines
- ☐ D12 · Observar irritaciones
- ☐ D13 · Ajustar la frecuencia de lavado
- ☐ D14 · Reflexionar y elegir un hábito para mantener

Mi hábito para conservar

Nota de salud y fuentes

Información educativa general. No sustituye el consejo médico ni un diagnóstico de dermatología. Sigue las instrucciones de cada producto y suspende su uso si causa irritación.

AAD · Cuidado y lavado del cabello

FDA · Seguridad microbiológica de cosméticos

Calle Sabana Larga, al lado de Detape, Moca.