

PODSTAWY PODSTAW: KARTA PRACY

Instrukcja pracy z kartą:

Wypełnij pola swoimi odpowiedziami, żadne pytanie nie jest obowiązkowe, ale każda obserwacja pomoże Ci zadbać o włosy i monitorować ich kondycję!

Karta obejmuje czas od rozpoczęcia świadomej pielęgnacji, do postępów po 1 i 3 miesiącach świadomej pielęgnacji.

Mój włosowy cel to:

Możesz też zaznaczyć:

<input type="checkbox"/> zredukować przetłuszczanie	<input type="checkbox"/> zapuścić włosy	<input type="checkbox"/> ograniczyć kosmetyki #lesswaste
<input type="checkbox"/> poprawić kondycję włosów	<input type="checkbox"/> zagęścić włosy	
<input type="checkbox"/> pozbyć się łupieżu	<input type="checkbox"/> nauczyć się czytać skład	<input type="checkbox"/> odzyskać loki

CHARAKTERYSTYKA WŁOSÓW I SKÓRY GŁOWY

Zaczynam!	Pomiary po miesiącu	Pomiary po 3mc
data:	data:	data:
Porowatość		
Długość włosów		

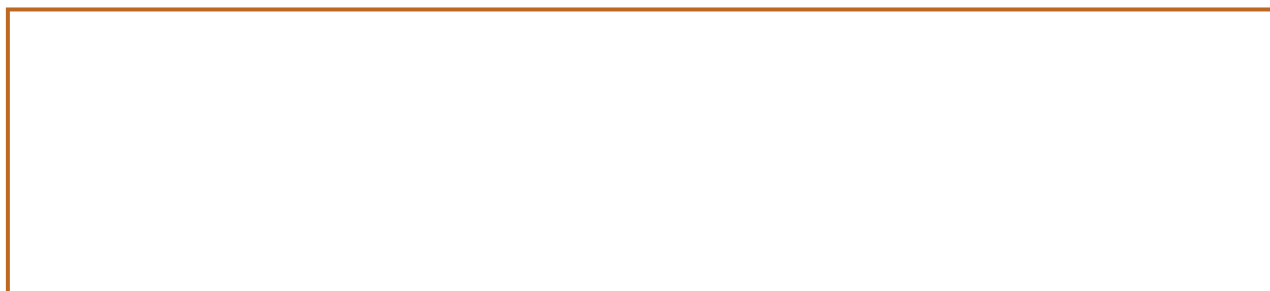
Po zapoznaniu się z materiałem, odpowiedz sobie na następujące pytania:

Czy moje włosy chcą się kręcić?

Czy używam ręcznika prawidłowo, czy potrzebne są zmiany?



Czy mam dobrą szczotkę, czy potrzebna jest nowa, dobra?



Czy prawidłowo myję włosy? Jeśli nie, to co zmienić?



MOJA SKÓRA GŁOWY



Po zapoznaniu się z materiałem, odpowiedz sobie na następujące pytania:

Jaka jest moja skóra głowy? Przetłuszczająca się, sucha, łuszcząca się? Czy jest wrażliwa, czy ma skłonność do reakcji alergicznych, czy swędzi?

Jak planuję zadbać o moją skórę głowy?

Zaznacz ✓ jeżeli dane problemy Cię dotyczą a następnie sprawdź, czy udało się je rozwiązać!

data:		data:		data:	
Nadmierne przetłuszczanie		Nadmierne przetłuszczanie		Nadmierne przetłuszczanie	
Swędzenie skóry głowy		Swędzenie skóry głowy		Swędzenie skóry głowy	
Sucha skóra głowy		Sucha skóra głowy		Sucha skóra głowy	
Łuszczenie się		Łuszczenie się		Łuszczenie się	
Łupież		Łupież		Łupież	
Uczucie ściągnięcia		Uczucie ściągnięcia		Uczucie ściągnięcia	
Zaczerwienienia podrażnienia		Zaczerwienienia podrażnienia		Zaczerwienienia podrażnienia	

MOJE KOSMETYKI DO WŁOSÓW

data:

Wypisz i przeanalizuj wszystkie posiadane kosmetyki do włosów.

Nazwa produktu	CG	PEH	



Nazwa produktu	CG	PEH	

Przykłady PEH

Dla treningu czytania składów, wypisz kilka przykładów z posiadanych produktów:

Przykłady protein:

Przykłady emolientów:

Przykłady humektantów:

Olejowanie

Do czego dopasowujemy rodzaj oleju?

Jakim elementem PEH są oleje?

Jak nazywa się proces zmywania oleju odżywką?

Po zapoznaniu się z materiałem, wypisz oleje, jakie uważasz, że sprawdzą się u Ciebie. Zaczynij od tych, które znajdziesz w kuchni :)

MÓJ PLAN DZIAŁAŃ

Zaplanuj wstępnie jakie czynności i jak często lub kiedy wykonasz!

Czynność:	Jak często, kiedy?
Olejowanie	
Peeling	
Laminowanie	
Włosing pod czepkiem	
Zioła	