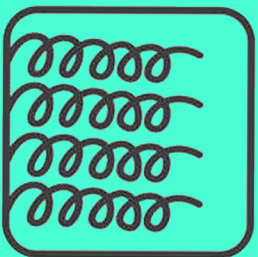


**Твой планер
по уходу
за волосами**

ТЕСТ:

на определение типа волос

(пройди тест по инструкции в гайде и отметь здесь свой тип волос по каждой характеристикой)



Форма

- прямые кудрявые волнистые

Жирность

- жирные сухие норма

Структура

- тонкие средние толстые

Густота

- редкие средние густые

Ломкость

- ломкие средние здоровые

Пористость

- высокая средняя низкая

Список уходовых средств:

(необязательно иметь все средства, заполни только то, что тебе нужно)

Шампунь

Базовый: _____

С доп. функцией: _____

Глубокой очистки: _____

Скраб или пилинг: _____

Средство для роста: _____

Маски

Увлажнение: _____

Питание: _____

Восстановление: _____

Кондиционер: _____

Список уходовых средств:

(необязательно иметь все средства, заполни только то, что тебе нужно)

Несмывашки

Спрей: _____

UV-защита: _____

Термозащита: _____

Масло: _____

Крем: _____

Укладка

Средство для укладки: _____

Фен: _____

Расческа: _____

Резинка: _____

План ухода на неделю:

(распечатай несколько экземпляров и заполняй каждую неделю)

Понедельник

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

Вторник

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

Среда

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

Четверг

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

Пятница

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

Суббота

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

Воскресенье

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

Заметки
