ROUTINE CHEVEUX SECS ET CASSANTS

HYDRATATION _ PROTECTION _ RENFORCEMENT = CHEVEUX SOUPLES ET SOYEUX

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Hydratation avec la Lotion Verde	Hydratation avec la lotion Florale	Journée (*JMLCA ???) Crudité Spéciale Hydratation *JMLCA ??? Crudité Intense	Hydratation avec la lotion Vin Chaud	Friday Haircare Lotion avec Citron et Vinaigre De cidre	Muy Caliente Bain d'huiles Shampoing + A-S *Gommage du cuir chevelu A-S	DEEP AFRICA Shampoing + A-S Masque (Gin-K + banane) A-S

Note explicative

- ***Hydratation quotidienne*** de la lotion CGA Plus le soir (tous les jours à part le vendredi) =

Hydratation CGA Plus avec les LH Stay In ou l'Eclat de Stella : https://www.facebook.com/HaitiAfro/videos/1867579806669801/
Hydratation CGA Plus avec les LH Amandine ou Duo Hibiscus/Rose de Damas : https://www.youtube.com/watch?v=X6yo18NKJOM

- ***Hydratation quotidienne*** d'une lotion tonique légère sans citron ni vinaigre de cidre (tous les jours à part le vendredi) =

Hydratation Lotion tonique avec les Lotions Stay In ou L'Eclat de Stella : https://www.facebook.com/HaitiCosmetics/videos/2087746288165338/

- Propositions de lotion tonique sans citron ni vinaigre de cidre : à effectuer matin (s'hydrater les cheveux 2 fois par jour. Exemple : matin une lotion tonique et le soir la lotion CGA Plus

Lundi : Lotion Verde **Mardi : Lotion Florale** **Mercredi : peu importe la lotion**
Jeudi : Lotion Vin chaud **Samedi : Lotion Rouge** **Dimanche : Lotion violette**

Vous pouvez changer les jours pour les lotions, moi je fais comme ceci. L'objectif étant d'avoir 5 lotions toniques différentes et de respecter ce jour.

Journée Spéciale de l'Hydratation Intense : https://www.youtube.com/watch?v=U9A2wRVH8HA&t=71s
Hydratation de ses cheveux en mettant plus de produits que d'habitude mais sans exagérer non plus et 1 mercredi sur 2 effectuer une séquence avec la lotion JMLCA ??? Crudité ou autre.

JMLCA = Je me lave les cheveux avec ??? 1 semaine sur 2. Se vaporiser les cheveux et cuir chevelu avec la lotion APPPEP Ultra avant d'application sa lotion https://www.youtube.com/watch?v=Iz3FYb8lJXY&t=205s

Friday Haircare : Hydratation du vendredi (correspond à cette vidéo qui a été fait lors d'un challenge, juste suivre l'hydratation). A faire avec une lotion tonique qui contient du vinaigre de cidre et du jus de citron frais à effectuer matin et soir. Pas de lotion CGA Plus le vendredi. https://www.youtube.com/watch?v=Ts8GONfRtPU

➢ Soins capillaires du week-end (samedi ou dimanche ou jour de repos) : A faire une fois par semaine
Vaporiser cuir chevelu et cheveux avec la lotion APPPEP Ultra avant d'appliquer son masque ou bain d'huiles ou autres soins capillaires.

Liens des vidéos correspondant aux soins du week-end ou jour de repos 1 fois par semaine :

- **Baume DEEP AFRICA** : https://www.youtube.com/watch?v=gtKD3c74HgI
- **Baume Muy Caliente** : https://www.facebook.com/HaitiCosmetics/videos/2063004520639515/
- **Bain d'huiles MH** (choisissez n'importe quel Macération huileuse Activ India ou India-Mex) + 2 c.à.s. de miel + 1 jaune d'œuf en option si cheveux secs ou abîmés et/ou rêches : https://www.youtube.com/watch?v=DJPdgUzbwhg&t=335s
- **Masque Gin-K + banane,** suivre la méthode de cette vidéo « Masque hydratation intense : https://www.youtube.com/watch?v=Pjut25QDMqY&t=175s
en y incorporant 2 à 4 c.à.s. de baume GIN-K
- Shampoing + après shampoing : https://www.facebook.com/HaitiCosmetics/videos/2068557600084207/
- Gommage du cuir chevelu : https://www.youtube.com/watch?v=drBcrYdtwL8&t=68s

- Rinçage définitif : à faire après chaque soin avec rinçage et varier le plus possible :

Infusion de plantes, ou de feuilles, ou jus pressé d'un fruit ou légumes + 1 à 2 c.à.s. de vinaigre de cidre ou autre vinaigre + jus de citron frais

Légende : MH = Macérât Huileux LH = Lotion Hydratante +A-S = suivi d'un Après-Shampoing

Fiches descriptives de chaque produit disponible sur le site internet www.haiti-afro.fr

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Hydratation avec la Lotion Verde	Hydratation avec la lotion Florale	Journée (*JMLCA ???) Crudité Spéciale Hydratation *JMLCA ??? Crudité Intense	Hydratation avec la lotion Vin Chaud	Friday Haircare Lotion avec Citron et Vinaigre De cidre	Masque Pousse Activée + avocat Baume Deep Africa Baume Deep Africa Shampoing clarifiant A-S	Shampoing + A-S Rinçage + rinçage définitive Bain d'huiles Shamoing + A-S Rinçage + rinçage définitive

SOINS DU WEEKEND OU JOUR DE DISPONIBLE. 1 FOIS PAR SEMAINE

- **Pousse activée à l'avocat** : https://www.youtube.com/watch?v=ymcrYmfQ6dE
  Prendre 1 voir 2 avocat bien mûr, mixer avec 2 à 4 c.à.s. d'eau minérale, filtrer dans un tissu propre pour ne pas avoir de résidus dans les cheveux. Vous obtenez une purrée d'avocat bien lisse. Ajouter 2 à 4 c.à.s. du baume Pousse activée + 2 c.à.s. de MH India-Mex + 2 c.à.s. de miel, mixer le tout. Humidifier ses cheveux avec la lotion APPPEP Ultra puis appliquer le masque. Laisser poser au moins 40 min. voir si possible 2h00. Rincer, puis effectuer un shampoing suivi d'un après-shampoing.

- **Baume Deep Africa** : https://www.youtube.com/watch?v=OuvfwWK-ZEU&t=127s
  En soin réparateur nuit pour de meilleur résultat. Pas de shampoing ni d'après shampoing. Rinçage + rinçage définitive.

- **Soin clarifiant** : https://www.youtube.com/watch?v=BLGLjQg3Ulg&t=5s

  2 c.à.s. du MH India-Mex + 2 c.à.s. de miel + 2 à 4 c.à.s. de shampoing Fraîcheur d'Agrumes + 1 à 2 jus de citron(s) frais + 3 c.à.s. de vinaigre de cidre + en dernier 1 c.à.c. de bicarbonate alimentaire

  Vaporiser la lotion APPPEP Ultra sur ses cheveux puis mettre le shampoing clarifiant, bien masser le cuir chevelu pour le nettoyer, rincer et appliquer son Après-shampoing Douceur Céréales laisser poser cette A-S 10 à 30 min sous un effet sauna (sac en plastique + foulard) puis rincer. Effectuer ensuite l'hydratation quotidienne de ses cheveux quand les cheveux sont encore humides mais pas trempés.

Légende :

c.à.s. = cuillère à soupe +A-S = suivi d'un après-shampoing