

tygodniowy

plan pielęgnacji włosów

wcierka

P	W	Ś	C	P	S	N	
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	(7)

olejowanie

P	W	Ś	C	P	S	N	
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	(2/3)

mycie

P	W	Ś	C	P	S	N	
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	(∞)

maska/odżywka (peh)

P	W	Ś	C	P	S	N	
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	(∞)

peeling

P	W	Ś	C	P	S	N	
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	(1/2)

serum na końcówki

P	W	Ś	C	P	S	N	
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	(7)

Systematyczność
to podstawa