

TAVO ŠAMPŪNAS



VOL. I

VOL. I

GRAŽIŲ PLAUKŲ VADOVAS

TAVO ŠAMPŪNAS

Daugelis galvoja, kad gražūs plaukai yra gerų genų dovana.

Tačiau vis tik didžiausią įtaką plaukų būklei daro gyvenimo būdas ir kasdieniai įpročiai. O tai reiškia, kad kiekviena gali turėti sveikus, gražius plaukus. Tik reikia jais kasdien rūpintis ne tik iš išorės, tačiau ir iš vidaus.

Todėl šiame gražių plaukų vadove rasi pagrindines mūsų daromas klaidas ir patarimus, kaip jų išvengti bei kelis svarbius įpročius, kuriuos verta įtraukti į savo rutiną, jei nori puoselėti savo plaukus ir grožį ne tik iš išorės, tačiau ir iš vidaus.

Tad nepraleisk šiame vadove esančių praktinių užduočių - jas sukūrėme tam, kad padėtume tau užtvirtinti įgytas žinias ir iš tiesų jomis naudotis.

Tavo Šampūno Gražių Plaukų Vadove pateikiama informacija yra bendro pobūdžio ir jos tikslas nėra diagnozuoti, gydyti, suteikti profesionalią medicininę pagalbą, konsultacijas ar rekomendacijas. Jei turite sveikatos sutrikimų, visais atvejais pasitarkite su gydytoju prieš įgyvendinant bet kokius veiksmus. Tavo Šampūnas ir jį administruojanti MB Tagataga neprisiima atsakomybės už tai, jei savo veiksmais sukelsite sau žalą. Įvertinkite savo būklę atsakingai ir pasitarkite su gydytoju. Ačiū už supratingumą!

5 ŽINGSNIAI PLAUNANTIS PLAUKUS

1

Iššukuoti **PRIEŠ** plaunant.

Jei nori sumažinti plaukų šiaušimąsi, pūtimąsi ir apsaugoti juos nuo pažeidimų, gerai iššukuok plaukus prieš plaunant. Slapių plaukų paviršius yra daug labiau pažeidžiamas, todėl po plovimo elkis su jais švelniai!



Vandens temperatūra.

Visada, net šaltą žiemą, naudok drugną vandenį. Karštas vanduo sausina ir tavo plaukus, ir galvos odą! Ir nors vienas kartas žalos tikrai nepadarys, įsivaizduok, kaip plaukus gali pažeisti, plaudamasi juos karštu vandeniu metus iš metų!

2

3

Vandens nuosėdos.

Je ant dušo galvutės ar čiaupo dažnai kaupiasi kalkės, nuosėdos, reiškia tavo namuose esantis vanduo yra kietas. Kadangi visos nuosėdos, chloras ir kalkės po plovimo nusėda ant plaukų, tai gali būti viena priežasčių, kodėl tavo plaukai yra sausi, negyvybingi. Tokiu atveju pagelbėti gali dušo filtras. Kitas išeitis - po plovimo perskalauti plaukus vandeniu, pirktu parduotuvėje.



5 ŽINGSNIAI PLAUNANTIS PLAUKUS

3

Šampūnas - tik ant galvos odos!

Šampūną įmasažuok į galvos odą, tačiau netrink juo pačių plaukų per visą ilgį - užtenka tiek, kiek jo patenka nubėgant išskalavimo metu. Taip saugosi plaukus nuo per didelio išsausėjimo ir daugiau dėmesio skirsi galvos odai - tai momentas, skirtas jai.



Masažas.

Net ir trumpas masažas suaktyvina galvos odos kraujotaką. Dėka to, plaukai gauna daugiau jiems taip reikalingų medžiagų ir deguonies. Todėl darant masažą nuolat, plaukai pradeda augti greičiau ir stipresni, sveikesni.

4

5

Nusausinti - švelniai.

Šlapių plaukų paviršius yra labiau pažeidžiamas, todėl netrink jų. Švelniai nusausink į mikropluošto rankšluostį ar senus medvilninius marškinėlius (jų paviršius švelnesnis plaukams). Šis triukas gali padėti sumažinti plaukų šiaušimąsi, pūtimąsi.



5 ŽINGSNIAI PLAUNANTIS PLAUKUS

papildomas priminimas



Neliesk galvos odos, kai...

į rankas pasiimi kondicionierių! Juo padenk plaukus per jų ilgį, tačiau kondicionieriaus netempk ant galvos odos! Jis gali sukelti daug greitesnį plaukų susiribavimą, dirginti galvos odą, sukelti niežulį.



Kai laikas sustoja...

Ar žinai, kad dažniausiai kondicionierių palaikome vos 1 min.??? Taip, dažniausiai skubame ir laiko daug neturime, tačiau nepamiršk, kad per 1 minutę kondicionierius tiesiog nespėja giliai pridėkinti, pamaitinti ir atstatyti tavo plaukų :(Todėl suteik jam šansą padirbėti labiau! Palaikyk jį bent 3 min.



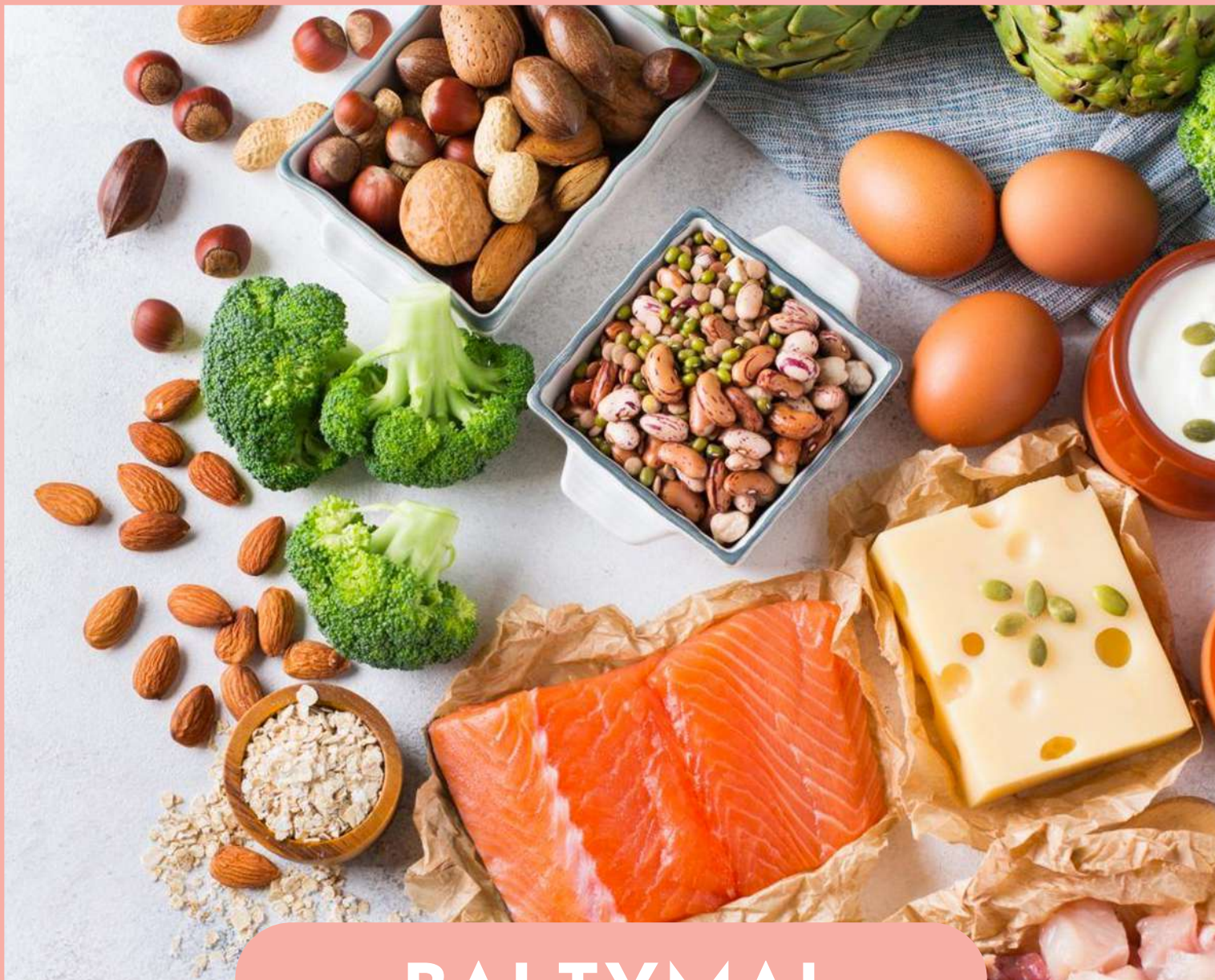
UŽDUOTIS

pasitikrink savo įpročius - suskaičiuok, į kiek klausimų atsakai **TAIP**.

Plaunuosi plaukus jų prieš tai neiššukavus	TAIP	NE
Naudoju karštą vandenį	TAIP	NE
Šampūną įmasažuojau per visą plaukų ilgį	TAIP	NE
Kondicionierių naudoju ant galvos odos	TAIP	NE
Ne visada kondicionierių palaikau bent 3 min.	TAIP	NE
Džiovindama plaukus, trinu juos į rankšluostį	TAIP	NE
Džiovinu ar kitaip formuoju plaukus naudodami karštį	TAIP	NE

Jei TAIP atsakei daugiau nei du kartus, versk kitą puslapį ir atlik namų darbus.

Nepatingėk ir neatidėk kitai dienai. Tai, ką darome kiekvieną dieną yra daug svarbiau nei tai, ką darome kartais.

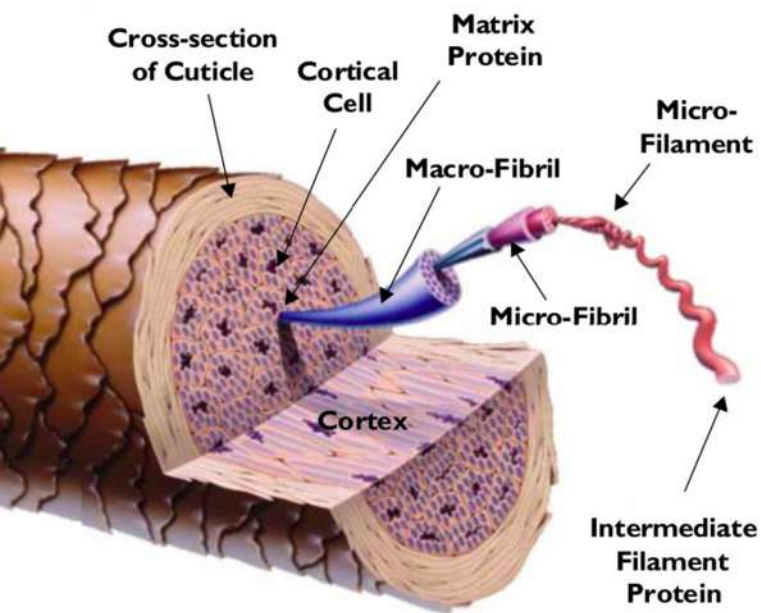


BALTYMAI

KIEK, KOKIŲ IR KODĖL?

- Plaukai pagrindu yra sudaryti iš baltymo keratino.
- Iš maisto gaunamus baltymus mūsų kūnas naudoja ląstelių (tuo pačiu ir plaukų) gamybai.
- Todėl baltymų trūkumas gali būti priežastis, dėl kurios nepavyksta užsiauginti ilgesnių plaukų, jie slenka, lūžinėja, yra trapūs, praradę gyvybę.

KODĖL MŪSŲ PLAUKAMS TAIP REIKIA BALTYMŲ?



PLAUKAS = BALTYMAS

85-90% mūsų plauko masės sudaro baltymas keratinas.

Todėl tam, kad mūsų plaukai būtų stiprūs ir sveiki, jiems reikia pakankamai statomųjų medžiagų - baltymų.

Jei negauname pakankamai baltymų, plaukai silpsta, slenka, lūžinėja, praranda elastingumą.

Todėl pirmiausia įsitikink, kad savo racione turi pakankamai baltymų.

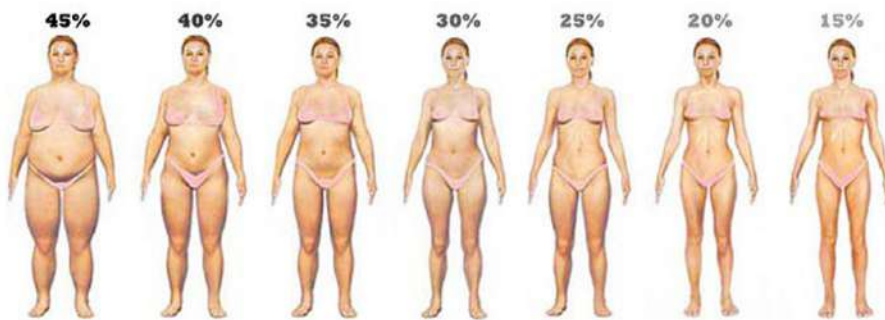
> KIEK BALTYMŲ REIKIA

- Standartinė formulė, skirta apskaičiuoti, kiek baltymų tau reikia, yra:
tavo kūno svoris kilogramais * 0.8
- Pavyzdžiui, jei sveri 60 kg, tuomet:
 $60 * 0.8 = 48$
Reiškias minimalus baltymų kiekis, kurį turi suvartoti per parą yra 48 g.
- Tačiau jei tavo plaukai slenka, yra silpni, šį kiekį rekomenduojama padidinti netgi dvigubai ir per parą suvartoti 100 - 120 g. baltymų.

> KIEK BALTYMŲ REIKIA

- Padidintą baltymų kiekį galima apskaičiuoti pagal formulę, kuri remiasi liesa kūno mase (lean body mass).
- Pagal šią formulę, rekomenduojama suvartoti 2g baltymų kiekvienam liesos kūno masės kilogramui.
- Jei nori pasinaudoti šia formule, pirmiausia reikia apskaičiuoti liesą kūno masę. Kaip tai padaryti, žiūrėk kitame puslapyje.

MOTERŲ RIEBALŲ MASĖ PROCENTAIS



VYRŲ RIEBALŲ MASĖ PROCENTAIS



PADIDINTO BALTŲMŲ KIEKIO FORMULĖ:

- 1) Palygink savo kūną su pateiktu paveikslėliu ir nustatyk apytikslę savo kūno riebalų masę.
- 2) Savo kūno svorį kilogramais padaugink iš riebalų masės procentais.
- 3) Gautas rezultatas parodys tavo liesą kūno masę.
- 4) Liesą kūno masę padaugink iš 2.
- 5) Gautas rezultatas parodys, kiek baltymų turėtum suvartoti per parą.

PAVYZDYS:

- 1) Jei tavo svoris 60 kg, o riebalų masė 30%:
- 2) $60 \cdot 0.3 = 18$ (riebalų masė)
- 3) $60 - 18 = 42$ (liesa kūno masė)
- 4) $42 \cdot 2 = 84$
- 5) Per parą turėtum suvartoti 84g baltymų

apskaičiuok, kiek baltymų reikia tau →

Apskaičiuok, kokio minimalaus kiekio baltymų reikia tavo kūnui pagal standartinę formulę:

$$\begin{array}{l} \text{tavo kūno} \\ \text{svoris} \\ \text{kilogramais:} \end{array} \quad \square \quad \times \quad 0.8 \quad = \quad \begin{array}{l} \text{reikalingas} \\ \text{baltymų kiekis} \\ \text{per parą} \end{array} \quad \square$$

Apskaičiuok, kokio minimalaus kiekio baltymų reikia tavo kūnui pagal padidinto baltymų kiekio formulę:

$$\begin{array}{l} \text{tavo kūno} \\ \text{svoris} \\ \text{kilogramais:} \end{array} \quad \square \quad - \quad \begin{array}{l} \text{tavo riebalų} \\ \text{masė} \\ \text{procentais} \end{array} \quad \square \quad \% \quad = \quad \begin{array}{l} \text{tavo liesa} \\ \text{kūno masė} \end{array} \quad \square$$

$$\begin{array}{l} \text{tavo liesa} \\ \text{kūno masė:} \end{array} \quad \square \quad \times \quad 2 \quad = \quad \begin{array}{l} \text{reikalingas} \\ \text{baltymų kiekis} \\ \text{per parą} \end{array} \quad \square$$

KURIA FORMULE VADOVAUTIS?

Vieningo atsakymo nėra, kadangi labiausiai tau tinkantis būdas priklauso nuo daugelio veiksnių - tavo amžiaus, sveikatos būklės, fizinio aktyvumo lygio. Todėl kiekvienu atveju reiktų gerai įvertinti visas aplinkybes, pasitarti su gydytoju ar mitybos specialistu.

Tačiau svarbiausia, jog dabar jau žinai, kiek minimaliai turi suvartoti baltymų tam, kad tavo plaukai gautų pakankamai jiems reikiamų medžiagų. Kiekvieną dieną pasistenk pasiekti bent minimalų tau reikalingą baltymų kiekį.

UŽDUOTIS: SUSKAIČIUOK, KIEK BALTYMŲ SUVALGAI

Dabar, kai jau žinai, kiek baltymų tau reikia, pasitikrink, ar suvalgai jų pakankamai.

Žemiau rasi apytikslį baltymų kiekį dažniausiai vartojamuose produktuose:

<i>produktas</i>	<i>kiekis</i>	<i>baltymų kiekis</i>
<i>vištienos krūtinėlė</i>	<i>100 g.</i>	<i>31 g.</i>
<i>virtas kiaušinis</i>	<i>1 vnt.</i>	<i>6 g.</i>
<i>natūralus jogurtas</i>	<i>100 g.</i>	<i>4 g.</i>
<i>graikiškas jogurtas</i>	<i>100 g.</i>	<i>10 g.</i>
<i>pienas</i>	<i>100 ml.</i>	<i>3,2 g.</i>
<i>fermentinis sūris</i>	<i>100 g.</i>	<i>24 g.</i>
<i>juoda duona</i>	<i>100 g.</i>	<i>8 g.</i>
<i>kiauliena</i>	<i>100 g.</i>	<i>27 g.</i>
<i>jautiena</i>	<i>100 g.</i>	<i>26 g.</i>
<i>lašiša</i>	<i>100 g.</i>	<i>20 g.</i>
<i>konservuotas tunas</i>	<i>100 g.</i>	<i>28 g.</i>
<i>nevirti avižų dribsniai</i>	<i>100 g.</i>	<i>15 g.</i>
<i>žemės riešutai</i>	<i>100 g.</i>	<i>26 g.</i>
<i>virtos pupelės</i>	<i>100 g.</i>	<i>8 g.</i>
<i>virti lęšiai</i>	<i>100 g.</i>	<i>9 g.</i>
<i>virti avinžirniai</i>	<i>100 g.</i>	<i>9 g.</i>
<i>avokadas</i>	<i>100 g.</i>	<i>2 g.</i>
<i>brokoliai</i>	<i>100 g.</i>	<i>2,4 g.</i>
<i>bulvės</i>	<i>100 g.</i>	<i>2 g.</i>

UŽDUOTIS: SUSKAIČIUOK, KIEK BALTYMŲ SUVALGAI

Kelias dienas pasek savo mitybą ir paskaičiuok, kiek baltymų suvalgai įprastai. Rezultatai gali labai nustebinti! :)

**KIEK BALTYMŲ
MAN REIKIA:**

Kiek baltymų suvalgau:

1 diena:	Suvalgiau baltymų:
Pusryčiai	
Pietūs	
Užkandžiai	
Vakarienė	
Iš viso:	

2 diena:	Suvalgiau baltymų:
Pusryčiai	
Pietūs	
Užkandžiai	
Vakarienė	
Iš viso:	

3 diena:	Suvalgiau baltymų:
Pusryčiai	
Pietūs	
Užkandžiai	
Vakarienė	
Iš viso:	

4 diena:	Suvalgiau baltymų:
Pusryčiai	
Pietūs	
Užkandžiai	
Vakarienė	
Iš viso:	

5 diena:	Suvalgiau baltymų:
Pusryčiai	
Pietūs	
Užkandžiai	
Vakarienė	
Iš viso:	

Dabar jau žinai, kiek iš tiesų suvalgai baltymų.

Jei kiek per mažai - pasistenk į savo racioną įtraukti kuo daugiau baltymais turtingų produktų. Nepamiršk skaityti etiketes ir pasirinkti protingai.

Neleisk savo plaukams badauti! Tik gaunant pakankamai jiems reikiamų medžiagų jie augs stiprūs ir sveiki.



KOKIŲ KITŲ MEDŽIAGŲ REIKIA PLAUKAMS?

Baltymai plaukams, kaip jau išmokome, yra labai svarbūs, tačiau svarbūs ne tik jie.

Yra dar 12 ypatingai svarbių medžiagų, kurios mūsų organizmui yra būtinos kasdien, jei norime turėti žvilgančius, sveikus plaukus (ir odą), jaustis energingai, džiaugtis gera nuotaika ir būti sveiki.

Pasitikrink, ar savo racione nieko nepraleidi ir kasdien valgai produktus, turinčius šių super vitaminų ir mineralų.

- **Gerieji riebalai**
Ką valgyti? Riešutus, avokadus, riebias žuvis, alyvuogių aliejų
- **Vitaminas B12**
Ką valgyti? Kepenėles, upėtakį, lašišą, sardines, tuną, jautieną, pieno produktus, kiaušinius.
- **Vitaminas B7 (biotinas)**
Ką valgyti? Kiaušinių trynius, žiedinius kopūstus, brokolius, ankštinius, lašišą, avokadus, riešutus, sėklas, saldžias bulves, kepenėles, grybus, bananus.
- **Vitaminas B6**
Ką valgyti? Saulėgrąžų sėklas, morkas, špinatus, avokadus, vištos kepenėles, kalakutieną, kiaulieną, lašišą, ankštiniu, pieną.
- **Vitaminas B9 (folio rūgštis)**
Ką valgyti? Ankštinius, šparagus, špinatus ir kitus lapinius žalumynus, kiaušinius, burokėlius, citrusinius vaisius, brokolius, riešutus, sėklas, bananus, avokadus.



KOKIŲ KITŲ MEDŽIAGŲ REIKIA PLAUKAMS?

- **Geležis**
Ką valgyti? Raudoną mėsą, kepenėles, kalakutiengą, moliuskus, žuvį, tofu, brokolius, špinatus, ankštinius, bolivinę balandą (kynvą), moliūgų sėklas.
- **Cinkas**
Ką valgyti? Raudoną mėsą, austres, ankštiniai, riešutai ir sėklos, pieno produktai, kiaušiniai, tofu.
- **Vitaminas A**
Ką valgyti? Kepenėles, menkių kepenėlių aliejų, skumbre, lašišą, tuną, upėtakį, ožkų sūrį, fetą, kiaušinius, saldžias bulves, moliūgą, kale, morkas.
- **Vitaminas C**
Ką valgyti? Čili pipirus, paprikas, juodus serbentus, čiobrelį, petražoles, špinatus, kale, kivių, brokolius, briuselio kopūstus, citrinas, braškes, apelsinus
- **Vitaminas D**
Ką valgyti? Lašišą, silkę, sardines, menkių kepenėlių aliejų, konservuotą tuną, kiaušinių trynius, grybus, pieną.
- **Vitaminas E**
Ką valgyti? Kviečių gemalų aliejų, saulėgrąžų sėklas, migdolus, lazdyno riešutus, kedrines pinijas, žemės riešutus, žąsieną, lašišą, upėtakį, avokadus.
- **Omega 3**
Ką valgyti? Skumbre, lašišą, menkių kepenėlių aliejų, silkę, austres, sardines, ančiuvių, linų sėmenis, chia sėklas, graikinius riešutus.

10 NAUDINGIAUSIŲ PRODUKTŲ TAVO PLAUKAMS

Pagal tai, kokių vitaminų ir mineralų labiausiai reikia tavo plaukams, atrinkome naudingiausių produktų TOP 10, kurie visada turėtų būti tavo šaldytuve ir tavo lėkštėje!

PRODUKTAI - ČEMPIONAI

01 Žuvis, ypač riebi

lašiša, skumbė, silkė, upėtakis, sardinės, tunas

02 Riešutai ir sėklos

saulėgrąžų, moliūgų sėklos, migdolai, lazdynų, žemės ir graikiniai riešutai

03 Kiaušiniai

04 Avokadai

05 Ankštiniai

avinžirniai, lęšiai, įvairių rūšių pupelės

06 Kepenėlės

07 Pieno produktai


pienas, natūralus graikiškas jogurtas, ožkų sūris, feta

08 Raudona mėsa

09 Brokoliai

10 Lapiniai žalumynai

Ypač špinatai ir kale



“Kai augini gėles, žinai, jog tam, kad jos vešėtų, reikia geros, derlingos žemės. Jei žemė išdžiuvusi, neturi savyje gėlėms reikalingų elementų, gėlės nudžius, nevesės, nežydės ir neaugs.

Taip pat yra ir su tavo galvos oda bei plaukais. Kai galvos oda sveika, aprūpinta visomis reikiamomis medžiagomis iš vidaus, tuomet ir plaukai auga žvilgantys, sveiki.”

PLAUKŲ SLINKIMAS

KODĖL NUTINKA IR KAIP SUSTABDYTI?

- Net apie 50% moterų anksčiau ar vėliau patiria plaukų slinkimą.
- Normalu, jei per dieną išslenka 50 - 150 plaukų ir dėl to jaudintis nereikėtų.
- Ką daryti, jei išslenka daugiau plaukų? Pirmiausia - nustatyti to priežastį. Tik žinodama, kodėl plaukai slenka, galėsi pasirinkti tinkamą būdą slinkimui sustabdyti.

DAŽNIAUSIOS PLAUKŲ SLINKIMO PRIEŽASTYS

Plaukų slinkimo priežastys gali būti labai įvairios ir kompleksiškos. Kiekvienu atveju reiktų spręsti individualiai, pasitarti su gydytoju, pasidaryti kraujo tyrimus.

Nepamiršk, jog plaukų priežiūros priemonės, tokios kaip šampūnas, yra tik viena iš priemonių, padedančių kovoti su plaukų slinkimu. Jei problema slypi organizmo viduje, vien tik plaukų priemonės negali sustabdyti plaukų slinkimo.

Priemonės gali sustiprinti plauko folikulą, ko pasekoje plaukai sustiprėja, auga sveikesni, didėja jų apimtis. Tačiau svarbiausia surasti ir suprasti priežastį, dėl kurios plaukai pradeda slinkti ir gydyti ją.



Vitaminų, mineralinių medžiagų deficitas (ypač geležies, B12)

Baltymų deficitas mitybos racione

Griežta dieta, valgymo sutrikimai, greitas svorio netekimas

Stresas, depresija, nerimas, sudėtingas gyvenimo etapas

Hormonų disbalansas

Sveikatos sutrikimai

Persirgus įvairiomis ligomis, po operacijos

Naudojami medikamentai

Naudojamos plaukų priežiūros priemonės

Labai stipriai suveržiami kuodukai, uodegos, kitos veržiančios šukuosenos

Plaukų slinkimas taip pat gali būti sezoniškas, pavyzdžiui - po vasaros, po žiemos

Genetika

Didžiausias priešas - stresas.

Nepamiršk, kad su plaukų slinkimu susiduria daugelis ir tu esi viena.

Pasistenk per daug nesijaudinti ir nestresuoti, o imkis veiksmų, kad pradėtum spręsti šią problemą. Ir nepamiršk, kad gali ją išspręsti.

Stresas, jaudinimasis tik dar labiau padidins plaukų slinkimą, todėl ramiai iškvėpk nerimą, įkvėpk ramybę ir versk kitą puslapį.

KAIP SUSTABDYTI PLAUKŲ SLINKIMĄ?

Jei plaukų slinkimo priežastis nėra genetinė ar sukelta rimtų sveikatos sutrikimų, įdėjus šiek tiek pastangų, pakeitus savo kasdienes įpročius, gyvenimo būdą, gali ne tik sustabdyti plaukų slinkimą, tačiau ir taip atgaivinti plaukus, kad jie atrodys geriau nei atrodė bet kada iki šiol!

1

Pasidaryk kraujo tyrimus

Viena dažniausių plaukų slinkimo priežasčių yra mineralų, vitaminų trūkumas, hormonų disbalansas. Pasitark su savo šeimos gydytoju ir pasitikrink, kokiu režimu gyvena tavo organizmas - gal jam ko trūksta? Atstančius esamą deficitą, plaukų slinkimas dažniausiai greitai baigiasi.



Kol lauki rezultatų - peržiūrėk savo mitybą

Ar suvalgai pakankamai baltymų? Ar tavo racione yra produktų, kuriuose gausu geležies, B grupės vitaminų, cinko, gerųjų riebalų, omega-3, vitaminų A, C, D, E?

Valgyk riebias žuvis, kiaušinius, graikišką jogurtą, raudoną mėsą, riešutus, sėklas, ankštinius, sezonines daržoves. Pasistenk savo kūną visais reikalingais elementais pripildyti natūraliai.

2

3

Įvertink savo streso lygį

Kaip dažnai patiri stresą? Kasdien? Kartą į savaitę? O galbūt neseniai išgyvenai sudėtingą laikotarpį? Nesutarimus santykiuose ar darbe?

Dėl didelio streso hormono kortizolio kiekio, plaukai gali ne tik slinkti, tačiau ir pradėti žilti, sausėti, gali atsirasti pleiskanų. Nuo streso kenčia ne tik plaukai, tačiau ir visas tavo organizmas. Tad neatidėk rytojui - nors ir mažais žingsniais, tačiau pradėk savimo emocinę būklę rūpintis šiandien.



KAIP VALDYTI STRESĄ?

Streso išvengti mūsų įtemptuose gyvenimuose yra tiesiog neįmanoma, tačiau galime išmokti valdyti savo emocijas ir reaguoti į stresines situacijas ramiau.

Tai nėra vienos dienos užduotis, todėl būk kantri. Pradėk nors ir mažais žingsneliais, tačiau šiandien.

4

Reguliariai judėk

Sportuok, mankštinkis, išeik pasivaikščioti, daryk bet ką, ką tik mėgsti! Tik taip galėsi išlaikyti pastovumą.

Judėjimas padeda kovoti su stresu, jaustis laimingesnėms ir tiesiog išsaugoti savo šaltą, sveiką protą.



Rūpinkis savo proto ir emocijų higiena

Jei kasdien valomės dantis, kodėl kasdien neišsivalius ir savo minčių? Proto higiena leidžia aiškiau mąstyti, būti ramesniems, laimingesniems, matyti kasdienes situacijas iš platesnės perspektyvos.

Kaip tai daryti? Išbandyk meditaciją. Internetu yra begalo daug įrašų, pradėk nuo trumpų - vos 10 min. per dieną.

5

6

Kvėpuok, kalbėk, rašyk

Susidūrus su stresine situacija (ir ne tik), daryk kvėpavimo pratimus.

Kasdien rašyk. Skirk 2 min. ir parašyk 5 dalykus, kuriais šiandien gali pasidžiaugti ar už kuriuos esi dėkinga.

Pasikalbėk su draugu ar specialistu. Išbandyk terapiją.

Nenumok ranka į savo emocinę būklę. Mylėk save.



KAIP SUSTABDYTI PLAUKŲ SLINKIMĄ?

Nepasiduok pusiaukelėje! Tam, kad pamatytum rezultatus, gali prireikti keletos mėnesių. Tačiau jei slinkimas labai stiprus, greta priemonių, kurių gali imtis pati, būtinai nieko nelaukiant kreipkis į specialistus. Kuo greičiau pradėsi spręsti savo problemą, tuo greičiau džiaugsiesi rezultatais!

7

Peržiūrėk kasdienę savo plaukų rutiną

Atidžiai peržiūrėk naudojamas plaukų priežiūros priemones. Rinkis tokias, kurių sudėtyje nėra aršių ingredientų, kurios nedirgina odos.

Stenkis nealinti plaukų karščiu. Kartais atrodo, jog plaukai slenka, o iš tiesų tik krenta nudeginta plaukų dalis!



Peržiūrėk kasdienę savo plaukų rutiną

Kasdien nesidaryk plaukus stipriai veržiančių šukuosenų. Pasitikrink, ar plaukų gumutė nenuspaudžia plaukų.

Įtrauk naują rutiną - galvos masažą. Jis ne tik maloniai atpalaiduoja, tačiau ir suaktyvina galvos odos kraujotaką, o to dėka plaukai yra geriau aprūpinami reikiamomis medžiagomis. Todėl mažiau slenka, greičiau auga, auga stipresni ir sveikesni.

8



9

Kreipkis į specialistą

Nebijok kreiptis pagalbos. Yra be galo daug draugiškų specialistų, kurie nori ir gali tau padėti.

Galų gale, plaukų slinkimas nėra tik estetinė problema. Jis kiša koją pasitikėjimui savimi. Jis gadina nuotaiką. Mes ir taip turime užtenktinai dalykų, dėl kurių reikia jaudintis.

Tegu gražūs, sveiki ir žvilgantys plaukai nebūna vienas jų! ❤️



UŽDUOTIS

Jei nori sustabdyti plaukų slinkimą, į savo rutiną turi įtraukti naujų įpročių.

O tai, kaip žinom nėra labai lengva... Tačiau įmanoma! Ypač kai pradedi nuo aiškaus plano. Kai turėsi aiškius žingsnius, kurie pasakys, ką daryti, bus daug lengviau juos kasdien atlikti.

Tad paruoškime kartu tavo plaukų atstatymo planą.

Ar žinai savo plaukų slinkimo priežastį?

1. Taip, žinau. Mano plaukų slinkimo priežastis/priežastys yra:

2. Ne, žinau. Ką daryti toliau?

Negali sustabdyti plaukų slinkimo, jei nežinai, kokią priežastį gydyti.

Todėl pirmiausia pasidaryk kraujo tyrimus - pasitikrink, ar tavo organizmui netrūksta tam tikrų vitaminų ir mineralų. Pasitark su savo šeimos gydytoju.

Dar kartą atidžiai peržiūrėk dažniausių priežasčių sąrašą ir pagalvok, galbūt paskutiniu metu patyrei daug streso, galbūt nesuvalgai pakankamai baltymų, o gal kasdien nešioji stipriai veržiančias šukuosenas? Kai atrasi priežastį, grįžk į žingsnį nr. 1 ir užrašyk ją.

Ačiū, kad skaitei!

O svarbiausia - pasakyk didelį ir nuoširdų AČIŪ pati sau.
Už tai, kad mokaisi. Už tai, kad rūpiniesi savimi. Ir už tai,
kad tobulėjai.

Laimėtojus nuo pralaimėtojų skiria tik veiksmai.
Tad nesustok ir mėgaukis kelione! Svarbiausia ne tik jos
rezultatas, tačiau ir tai, kuo tampame pakeliui į jį.

Su daug meilės,
Tavo Šampūnas

Labai nuoširdžiai vertiname tavo nuomonę.
Todėl labai prašome tavęs įvertinti šią e-knygą paspaudus
ant šios nuorodos: <https://forms.gle/DMkravSMMMnVjoG2A>

Remdamiesi tavo nuomone, patobulinsime Gražių Plaukų
Vadovą prieš išleisdami antrą jo dalį.

Ačiū ir iki greito!