



Părul tău merită vacanța lui

*Ghidul complet de îngrijire a
părului în perioada de vară*

Conținut

- **Introducere**

- De ce părul tău are nevoie de grijă specială

- **Capitolul 1 – Ce se întâmplă cu părul tău vara?**

- Razele UV și efectele lor
- Umiditatea, clorul, sarea și vântul
- Dezechilibrul scalpului

- **Capitolul 2 – Provocările verii pentru fiecare tip de păr**

- Păr uscat
- Păr gras
- Păr fragil sau cu tendință de cădere

Conținut

- **Capitolul 3 – Rutina zilnică de vară**

- Ritualul dimineții
- Ritualul serii

- **Capitolul 4 – Recomandări esențiale și greșeli frecvente**

- Ce să eviți
- Ce să integrezi cu blândețe

- **Capitolul 5 – Produse recomandate**

- Ce alegi în funcție de tipul tău de păr

- **Încheiere – Părul tău reflectă cât de bine te porți cu tine**

Introducere

Vara aduce cu ea o poftă de viață, de soare, de evadare. Ne deschidem rochiile, sufletul și planurile spre orizonturi senine. Dar pe cât de mult se bucură pielea de bronz, pe atât de mult părul nostru suferă în tăcere.

Acest ebook este o invitație să nu-l mai lași pe ultimul loc. Pentru că părul tău e oglinda cu care pășești în lume. E energia ta feminină purtată în fire. Merită grijă, ritual, protecție. Vara aceasta, fă-i și lui loc în valiza ta de iubire de sine.



*Ce se întâmplă cu
părul tău
vara?*



**Când razele soarelui ating pielea,
simți o căldură plăcută. Când ating
părul, ele pot arde, usca, sensibiliza.**



Pe timp de vară, firul de păr trece printr-un proces continuu de deshidratare din cauza:

- radiațiilor UV (care degradează cheratina – structura firului),
- umidității crescute (care destabilizează hidratarea naturală),
- clorului din piscine (care rupe legăturile firului de păr),
- sării din mare (care absoarbe umiditatea și lasă părul fragil),
- vântului (care încurcă, rupe, încarcă electrostatic).



Nu în ultimul rând, scalpul devine mai sensibil, transpiră mai mult și poate intra într-un dezechilibru greu de observat: mătreață, mâncărimi, exces de sebum sau chiar cădere accentuată.



**PROVOCĂRILE
VERII PENTRU
FIECARE TIP DE
PĂR**



Păr uscat

- Devine și mai aspru la atingere
- Capetele se despică rapid
- Nu mai are formă și elasticitate

Păr gras

- Sebumul se produce în exces, dar părul rămâne tot deshidratat
- Spălările prea frecvente pot agrava dezechilibrul

Păr fragil

- Devine și mai vulnerabil în fața agresiunilor externe
- Expunerea prelungită la soare sau apă dură duce la cădere mai accentuată



RUTINA ZILNICĂ DE VARĂ



Dimineața

Pulverizează un
spray leave-in cu
protecție UV



Evită produsele
grele (fixativ,
spumă, gel)



Leagă părul lejer
sau acoperă-l cu
o pălărie sau
eșarfă naturală

Seara

Alege șampoane blânde, cu ingrediente hidratante



Periază-l cu grijă, începând de la vârfuri



Dormi pe o față de pernă din mătase pentru a reduce frecarea





RECOMANDĂRI ESENȚIALE

GREȘELI FRECVENTE



Ce să eviți

Uscarea părului cu foehnul, placa sau ondulatorul



Prinderea foarte strânsă a părului umed

Uleiurile aplicate înainte de expunerea la soare (pot prăji firul de păr!)





Ce să faci în schimb:

- Aplică un leave-in protector UV
- Poartă pălării din materiale naturale
- Pulverizează apă termală pe scalp
- Alege coafuri lejere și împletituri delicate
- Folosește uleiuri doar seara, pe părul curat și uscat



PRODUSE RECOMANDATE



PĂR CREȚ

Vara este sezonul în care buclele tale pot străluci cu adevărat — dar doar dacă le oferi hidratarea și definirea potrivită.



PĂR GRAS

Vara, scalpul gras are nevoie de o curățare eficientă, dar blândă. SOLU este șamponul detoxifiant perfect pentru reîmprospătare, fără să destabilizeze echilibrul natural al pielii capului.



PĂR USCAT

Soarele, sarea și vântul pot lăsa părul uscat lipsit de viață. Gama NOUNOU este o infuzie de nutrienți pentru părul degradat, tratat chimic sau expus la factori de stres.



PĂR SUBȚIRE ȘI FIN

Părul fin are nevoie de delicatețe și volum, mai ales în sezonul cald când se poate aplatiza ușor. Gama DEDE curăță delicat și fortifică firul, iar produsele VOLU oferă un plus de corp și textură fără a lăsa reziduuri.



Încheiere

Părul nu e doar o podoabă. E o parte din energia ta. O prelungire a iubirii cu care îți trăiești viața. Vara aceasta, nu uita de el. Oferă-i ritual, respirație, protecție. Și vei observa cum, dincolo de frumusețe, capătă strălucirea unei femei care se iubește cu adevărat.





CINE ESTE ANGELICA?

Eu sunt Angelica, iar viața mea este împletită cu delicatețe între două roluri esențiale: cel de mamă și cel de hairstylist.

Cred cu tărie că îngrijirea părului este o experiență plăcută, un ritual care să-ți aducă zâmbetul pe buze și să devină o parte firească a timpului tău dedicat ție. Prin mâinile mele, fiecare clientă descoperă o versiune mai încrezătoare, radiantă și autentică a sa.

Inspirată de această pasiune și de relația specială cu fiica mea, am fondat Ea Art Beauty School – o platformă online dedicată femeilor care își doresc să construiască o relație sănătoasă și autentică cu părul lor.

În fiecare gest de îngrijire și răsfăț, o oază de liniște, unde legătura dintre mine și Elena devine mai puternică cu fiecare zâmbet reflectat în oglindă.

Unde mă găsești:

