



*Rutina zilnică de  
îngrijire a părului  
ACASA*

# Conținut

1 INTRODUCERE

2 PAȘI ESENȚIALI PENTRU RUTINA ZILNICĂ

3 SFATURI

4 RUTINA PENTRU COPII

5 ÎNCHEIERE

6 DESPRE ANGELICA

7 UNDE NE GĂSIȚI?

# Introducere

Îngrijirea părului nu trebuie să fie un proces complicat sau costisitor, ci o experiență plăcută, care să devină parte din momentele tale de răsfăț zilnic.

O rutină bine definită, adaptată nevoilor tale și ale micuței tale, poate face o diferență uriașă în menținerea sănătății și frumuseții părului, indiferent de tipul sau lungimea acestuia.

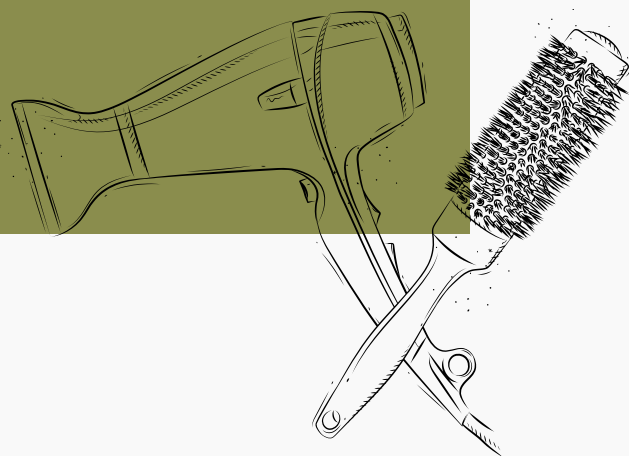
Acest ghid a fost creat special pentru tine, o femeie care își dorește să se simtă bine în pielea sa, dar și pentru mămicile care vor să transmită fetițelor lor nu doar o metodă de îngrijire, ci și încrederea că frumusețea naturală începe cu grija față de sine.



Fie că îți dorești să reduci problemele părului uscat, să adaugi strălucire sau să simplifici îngrijirea părului pentru fetița ta, acest ghid te va ajuta să crezi obiceiuri sănătoase, ușor de menținut, care îți vor oferi rezultate vizibile pe termen lung.

Să începem această călătorie spre un păr mai sănătos, mai frumos și mai îngrijit, pas cu pas!

# *Pași esențiali pentru rutina zilnică*



# 1. Dimineața: Startul Perfect

- **Perierea delicată:** Folosește o perie sau un pieptene potrivit tipului de păr. Evită perierea agresivă, care poate cauza ruperea firelor de păr.
- **Aplicarea unui spray protector:** Dacă folosești aparate de coafat, aplică un spray termoprotector pentru a proteja părul de căldură.
- **Stilizare ușoară:** Utilizează produse de styling lejere pentru definirea formelor sau adăugarea de volum.



# PAȘI ESENȚIALI PENTRU RUTINA ZILNICĂ

## 1. Pe parcursul zilei

- Evită să-ți atingi des părul: Contactul frecvent poate transfera uleiuri de pe mâini pe păr, îngreunându-l.

Hidratează: Aplică un ser hidratant sau un ulei pe vârfuri dacă observi că părul tinde să se usuce.



# PAȘI ESENȚIALI PENTRU RUTINA ZILNICĂ



## 2. Seara: Ritual de Răsfăț

- Spălarea corectă (dacă este necesar): Folosește un șampon potrivit tipului tău de păr, aplică balsamul doar pe lungimi și clătește bine.
- Uscarea blândă: Tamponează părul cu un prosop moale pentru a absorbi excesul de apă.
- Pieptănare delicată: Pieptănă părul umed cu un pieptene cu dinți rari pentru a preveni ruperea.
- Hidratare intensă: Aplică o mască leave-in sau un tratament pe vârfuri pentru a preveni uscarea pe timpul nopții.

# Sfaturi

SPĂLARE LA  
INTERVALE  
REGULATE

FOLOSEȘTE APĂ  
CĂLDUȚĂ, NU  
FIERBÎNTE

MASAJUL  
SCALPULUI

PRINDEREA PĂRULUI  
CU ACCESORII  
BLÂNDE

## 1. Spălare la Intervale Regulate

Evită spălarea zilnică a părului, deoarece acest obicei poate elimina uleiurile naturale produse de scalp, esențiale pentru menținerea unui păr sănătos și hidratat. În funcție de tipul tău de păr:

- **Păr normal sau uscat:** Spălarea la fiecare 2-3 zile este suficientă pentru a menține un echilibru sănătos.
- **Păr gras:** Dacă părul tău are tendința de a se îngrășa mai repede, încearcă să folosești un șampon special pentru scalpul gras, iar în zilele dintre spălări poți opta pentru un șampon uscat.
- **Păr creț sau ondulat:** Spălarea o dată la 3-4 zile este ideală, deoarece acest tip de păr are nevoie de mai mult timp pentru a-și distribui uleiurile naturale pe lungime.





### 3. Masajul Scalpului

Un masaj blând al scalpului nu doar că este relaxant, dar are și numeroase beneficii pentru sănătatea părului:

- Stimulează circulația sanguină: Ajută la hrănirea rădăcinilor și la creșterea mai sănătoasă a părului.
- Cum să îl faci: Utilizează degetele, aplicând mișcări circulare delicate timp de 2-3 minute. Poți combina masajul cu aplicarea unui ulei natural, precum cel de cocos, argan sau ricin, pentru un tratament intensiv.



## 4. Prinderea Părului cu Accesorii Blânde

Optează pentru variante care reduc tensiunea și evită ruperea:

- Materiale recomandate: Accesorii din mătase, elastice moi fără metal, clești cauciucați de dimensiuni mai mari.
- Fete de pernă din mătase: Dormitul pe mătase reduce frecarea, prevenind astfel ruperea și deteriorarea părului. În plus, păstrează hidratarea naturală a părului.
- Evită accesorii dure: Cum ar fi elasticele strânse sau cele din materiale aspre, care pot rupe firul de păr și pot cauza disconfort.



## Rutina pentru Copii

1. **Spălare blândă:** Folosiște un șampon delicat, special creat pentru copii.

2. **Descurcare ușoară:** Aplică un balsam pentru copii sau un spray pentru descurcare.

**Protecția părului peste noapte:** Prinde părul copilului lejer pentru a evita încălcirea.





# Încheiere

O rutină zilnică bine stabilită nu doar că asigură un păr frumos și sănătos, ci devine și o modalitate de a-ți oferi momente de îngrijire personală și relaxare. Cu doar câteva minute pe zi și produsele potrivite, poți transforma complet aspectul și textura părului tău, oferindu-i hidratarea, protecția și atenția de care are nevoie.

În plus, prin transmiterea acestor obiceiuri sănătoase micuței tale, îi vei oferi nu doar un păr bine îngrijit, ci și încrederea de a-și prețui frumusețea naturală. Descoperă puterea micilor gesturi zilnice și bucură-te de un păr care radiază sănătate, strălucire și vitalitate, zi de zi!

Amintește-ți: frumusețea începe cu grija pe care o acorzi ție însăși!





# DESPRE MINE

## 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:

