

GUIA GRATIS

Creemos

TU CRONOGRAMA *Capilar*

CON MI GUÍA APRENDERÁS A IDENTIFICAR LAS
NECESIDADES ESPECÍFICAS DE TU CABELLO Y CREAR UN
PLAN DE TRATAMIENTOS ADAPTADO A TU ESTILO DE
VIDA, LOGRANDO UN CABELLO SALUDABLE, BRILLANTE Y
LIBRE DE DAÑOS.

Pero antes...

DÉJAME PRESENTARME



Soy Fernanda Niemes, experta en cuidado capilar y tricóloga en formación. Durante más de 4 años, me he dedicado a trabajar uno a uno con mis clientes, abordando meticulosamente sus preocupaciones específicas sobre el cabello y el cuero cabelludo. Mi pasión por el cuidado del cabello y mi compromiso con brindar soluciones personalizadas me han permitido ayudar a las mujeres a transformar su cabello y conseguir el look de sus sueños. Empieza conmigo en el camino hacia un cabello fuerte, brillante y sin daños.

Koxo, Fe

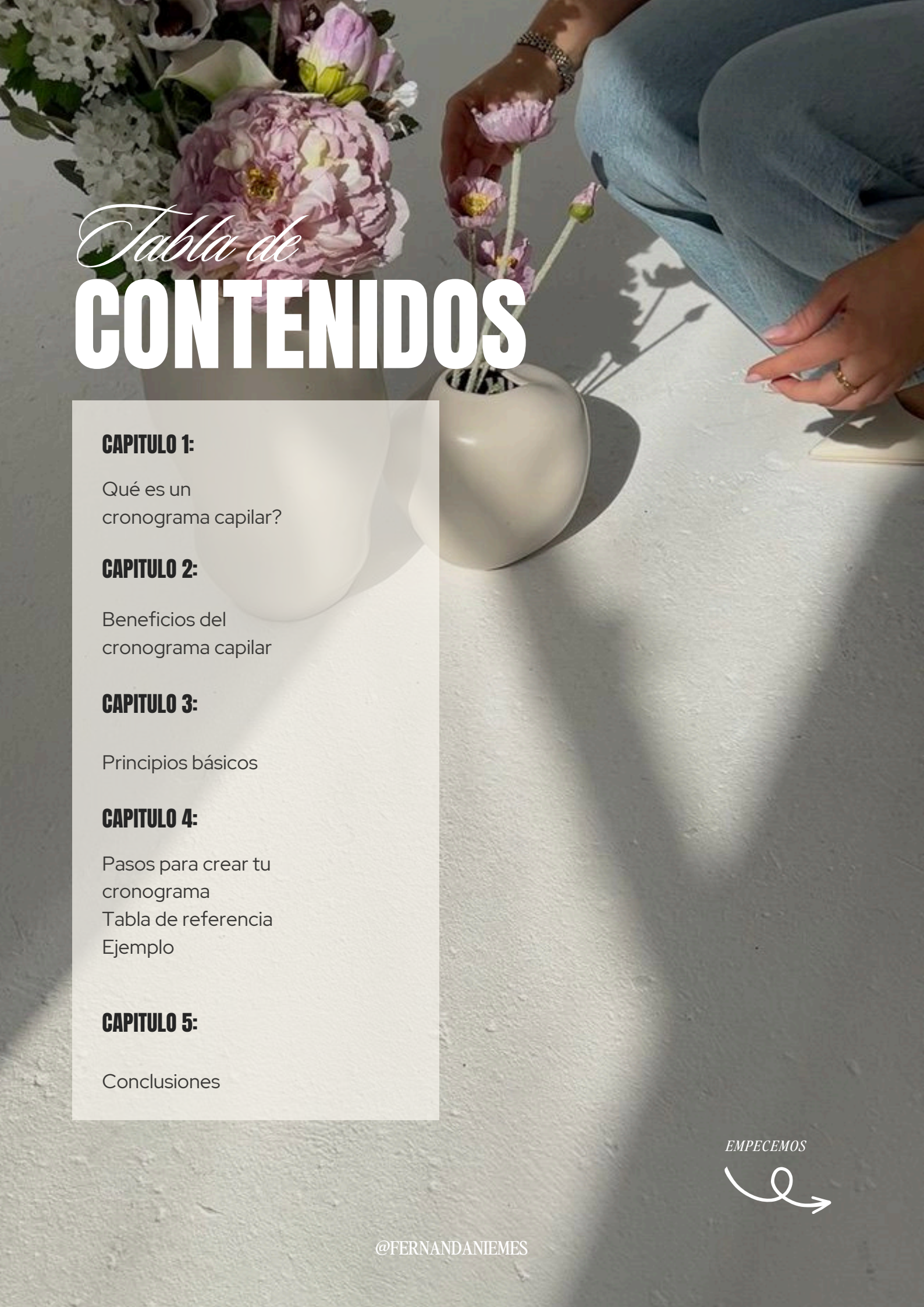


Tabla de **CONTENIDOS**

CAPITULO 1:

Qué es un
cronograma capilar?

CAPITULO 2:

Beneficios del
cronograma capilar

CAPITULO 3:

Principios básicos

CAPITULO 4:

Pasos para crear tu
cronograma
Tabla de referencia
Ejemplo

CAPITULO 5:

Conclusiones

EMPECEMOS



Qué es un **CRONOGRAMA CAPILAR**

Un cronograma capilar es un plan de tratamiento estructurado diseñado para proporcionar a tu cabello los cuidados necesarios de manera equilibrada y regular. Este enfoque metódico garantiza que tu cabello reciba los tratamientos correctos en el momento adecuado, mejorando su salud y apariencia general. Los pilares fundamentales del cronograma capilar son la hidratación, la nutrición y la reparación. Cada uno de estos tratamientos cumple una función específica y esencial para mantener tu cabello en su mejor estado.

Cuando hablamos de un cronograma capilar nos referimos a los tratamientos con mascarillas.



Beneficios del **CRONOGRAMA CAPILAR**

1.

Hidratación: Mantiene el cabello suave y manejable, combatiendo la sequedad

2.

Nutrición: Proporciona los nutrientes esenciales para reducir el frizz y darle brillo.

3.

Reparación: Fortalece el cabello desde el interior, reparando daños y evitando quiebres.



Principios del **CRONOGRAMA CAPILAR**

IMPORTANCIA DE LA REPARACIÓN INICIAL:

Todos los tipos de cabello, independientemente de su condición actual, deben comenzar con un enfoque en la reparación. La reparación inicial ayuda a fortalecer la estructura del cabello, preparándolo para absorber y aprovechar mejor los tratamientos de hidratación y nutrición. Esto es especialmente importante si tu cabello ha sido sometido a tratamientos químicos, uso excesivo de calor o cualquier otra forma de daño.

FRECUENCIA DE LAVADO Y TRATAMIENTOS:

La frecuencia con la que te lavas el cabello y aplicas los tratamientos debe adaptarse a tu estilo de vida y tipo de cabello. Por ejemplo, si te lavas el cabello dos veces por semana, realizarás aproximadamente 8-9 lavados al mes. Si necesitas hacer 4 tratamientos de reparación al mes, tendrás 4-5 días restantes para tratamientos de hidratación y nutrición.

ADAPTABILIDAD DEL CRONOGRAMA:

Es crucial entender que las necesidades de tu cabello pueden cambiar con el tiempo debido a factores como el clima, cambios hormonales, dieta y otros. Por eso, es importante que observes constantemente el estado de tu cabello y ajustes tu cronograma capilar en consecuencia. La clave está en ser flexible y responder a las señales que tu cabello te da.



Consejos para crear tu **CRONOGRAMA CAPILAR**

Comenzando con la Reconstrucción Capilar:

- **Cabello Muy Dañado:** Si tu cabello está teñido, has tenido un mal alisado o muy maltratado con alta porosidad, necesitas hacer reconstrucción capilar 4 veces al mes (una vez por semana).
- **Cabello con Frizz y Puntas Abiertas:** Si tu cabello está bien pero tienes exceso de frizz y se te hacen puntas abiertas fácilmente, realiza reconstrucción capilar 2-3 veces al mes. Ideal 3 veces.
- **Cabello Sano:** Si tu cabello está en buen estado, haz reconstrucción capilar 1-2 veces al mes. Ideal 2 veces.



Consejos para crear tu **CRONOGRAMA CAPILAR**

Consideración de los Días de Lavado:

- Si te lavas **2 veces a la semana** estarías lavandote el cabello unas 10-11 veces al mes, si en tu caso tu cabello está maltratado y sabes que tienes que hacer 1 reconstrucción semanal, lo que vas a hacer es restar de esas 10-11 veces esas 4, te sobran entre 6 y 7 días que distribuirás entre hidratación y nutrición.
- Si te lavas **3 veces por semana**: Aproximadamente te estarías lavando 14-15 veces al mes. Resta los días de reconstrucción según tu tipo de cabello, y divide entre nutrición e hidratación
- Si te lavas día por medio: Aproximadamente 17-19 veces al mes. Restarás los 4 días de reconstrucción del total para distribuir el resto en hidratación y nutrición.

División de Días de Hidratación y Nutrición:

- Cabello Rizado u Ondulado: Necesita más hidratación que nutrición para combatir el encrespamiento. Si te quedan 6 días después de la reconstrucción, divide 4 días de hidratación y 2 de nutrición.
- Cabello Liso: Necesita más nutrición que hidratación. Si te quedan 6 días después de la reconstrucción, divide 4 días de nutrición y 2 de hidratación.



Tabla de REFERENCIA

Tipo de Cabello	Reconstrucción (veces al mes)	Hidratación	Nutrición
Porosidad alta, muy dañado	4	Depende de los días de lavado al mes (restas días de reconstrucción al mes)	Depende de los días de lavado al mes (restas días de reconstrucción al mes)
No está dañado pero tiene frizz y puntas abiertas	2-3	Depende de los días de lavado al mes (restas días de reconstrucción al mes)	Depende de los días de lavado al mes (restas días de reconstrucción al mes)
Cabello sano, normal, porosidad media	1-2	Depende de los días de lavado al mes (restas días de reconstrucción al mes)	Depende de los días de lavado al mes (restas días de reconstrucción al mes)
Rizado/Ondulado	Depende del daño	Más días de hidratación	Menos días de nutrición
Liso	Depende del daño	Menos días de hidratación	Más días de nutrición

Ejemplo de CRONOGRAMA

Cabello Dañado, Lavado 3 Veces por Semana

Un cabello dañado necesitará 4 reconstrucciones al mes , y si lavamos 3 veces por semana estaremos lavando un aproximado de 12 veces al mes.

12 veces al mes de lavado- 4 días de reconstrucción = 8 días que repartiremos entre nutrición e hidratación.

Cabello rizado/ondulado: 4 días de reconstrucción al mes, 6 días de hidratación y 2 de nutrición.

Cabello liso: 4 días de reconstrucción al mes, 6 días de nutrición y 2 de hidratación.

Tipo de Cabello	Semana	Lunes	Miércoles	Viernes
Rizado/Ondulado	1	Lavado + Hidratación	Lavado + Hidratación	Lavado + Reparación
	2	Lavado + Nutrición	Lavado + Hidratación	Lavado + Reparación
	3	Lavado + Hidratación	Lavado + Hidratación	Lavado + Reparación
	4	Lavado + Nutrición	Lavado + Hidratación	Lavado + Reparación
Liso	1	Lavado + Nutrición	Lavado + Nutrición	Lavado + Reparación
	2	Lavado + Hidratación	Lavado + Nutrición	Lavado + Reparación
	3	Lavado + Nutrición	Lavado + Nutrición	Lavado + Reparación
	4	Lavado + Hidratación	Lavado + Nutrición	Lavado + Reparación

CONCLUSIONES

Los tipos de tratamientos en un cronograma capilar son 3, esto se refiere a las mascarillas que vamos a usar ese día:

- **Hidratación:**

- **Propósito:** Aportar y retener humedad en el cabello.
- **Para qué cabello es ideal:** Cabello seco, opaco, y con frizz.
- **Ingredientes Clave:** Aloe vera, glicerina, miel, pantenol.
- **Frecuencia Recomendada:** 1-2 veces por semana, dependiendo del tipo y la condición del cabello.

- **Nutrición:**

- **Propósito:** Proveer lípidos y nutrientes esenciales al cabello
- **Para qué cabello es ideal:** Ideal para cabellos con frizz, sin brillo o con tendencia a la ruptura.
- **Ingredientes Clave:** Aceites naturales (argán, coco, oliva), manteca de karité, aguacate.
- **Frecuencia Recomendada:** 1-2 veces por semana, alternando con tratamientos de hidratación.

- **Reparación:**

- **Propósito:** Fortalecer y reconstruir la estructura del cabello.
- **Para qué cabello es ideal:** Ideal para cabellos dañados por tratamientos químicos, calor o manipulación excesiva.
- **Ingredientes Clave:** Proteínas (queratina, proteínas de trigo, colágeno), aminoácidos.
- **Frecuencia Recomendada:** 1-4 veces al mes, dependiendo del nivel de daño y la porosidad del cabello.



CONCLUSIONES

Tu camino hacia un cabello saludable y radiante comienza con un cronograma capilar personalizado y consistente. Recuerda que la clave está en entender las necesidades específicas de tu cabello y adaptar tu rutina de cuidado en consecuencia. Al seguir un plan estructurado que combine adecuadamente la hidratación, la nutrición y la reparación, puedes transformar incluso el cabello más dañado en un cabello saludable, con brillo y manejable.

No olvides que el cabello rizado u ondulado requiere más hidratación para combatir el frizz, mientras que el cabello liso se beneficia más de una nutrición profunda. Ajusta tu cronograma según la frecuencia de lavado y el estado actual de tu cabello, y no dudes en reevaluar y modificar tu rutina a medida que tu cabello responde a los tratamientos.

Con paciencia, constancia y los productos adecuados, podrás disfrutar de un cabello sano, fuerte y hermoso. ¡Empieza hoy mismo y descubre el poder de un buen cuidado capilar! ¡Tu cabello te lo agradecerá!





GRACIAS!!!

Quiero agradecerte por tomarte el tiempo de leer esta guía y por confiar en mis consejos para mejorar la salud de tu cabello. Tu compromiso con el cuidado de tu cabello es el primer paso hacia un cabello más fuerte y saludable. Espero que encuentres esta guía útil y que te inspire a seguir cuidando de tu cabello con amor y dedicación.

Si te ha gustado esta guía te invito a compartirla y a tagearme ❤️.

También si deseas aprender más sobre cómo potenciar el crecimiento de tu cabello, puedes descargar mi **"Guía Completa de Crecimiento del Cabello"**. En ella encontrarás un paso a paso para ayudarte con el crecimiento y mantener tu cabello largo y saludable.

¡Haz clic aquí para obtenerla ahora!

GUÍA DE CRECIMIENTO DEL
CABELLO

Recuerda, mis DM están abiertos para ti si tienes alguna pregunta o te gustaría conversar sobre cómo ajustar tu rutina! o simplemente quieres saludarme.