

MON CALENDRIER CAPILLAIRE

— MÉTHODE AADADJI —



© Aadadji - Tous droits réservés.

Ce contenu est protégé par le droit d'auteur. Toute reproduction, diffusion ou modification sans autorisation écrite est interdite. Merci de respecter le travail et l'intention derrière ces ressources, créées pour accompagner avec amour les femmes dans leur réconciliation capillaire.

BIENVENUE

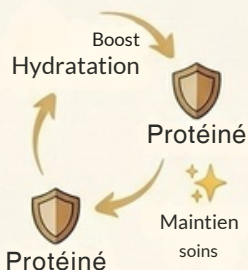
VOTRE VOYAGE VERS LA RENAISSANCE CAPILLAIRE



BIENVENUE DANS CE
CALENDRIER CAPILLAIRE
Une méthode conçue pour
t'aider à installer des soins
réguliers et équilibrés
pour tes cheveux.



VOTRE ROUTINE
SUR 12 SEMAINES
Suis le guide pas à
pas pour 12 semaines
de renaissance.



UN ÉQUILIBRE FORCE &
&SOUPLESSE



En alternant les soins,
tu permets à ta fibre capillaire
Souplesse de rester forte, souple et
hydratée.

LA CLÉ DE LA RENAISSANCE EST LA CONSTANCE.
CHAQUE SOIN COMPTE



LE CALENDRIER

12 SEMAINES

Semaine	Type de soin	Fait	Ressenti après le soin
1	protéiné	☐	
2	Boost	☐	
3	Maintien	☐	
4	Maintien	☐	
5	Maintien	☐	
6	protéiné	☐	
7	Boost	☐	
8	Maintien	☐	
9	Maintien	☐	
10	Maintien	☐	
11	protéiné	☐	
12	booster	☐	

LES 3 SOINS DE BASE

VOTRE GRIMOIRE DE BEAUTÉ NATURELLE



SOIN PROTÉINÉ



2 cs Masque



1 œuf entier



**Renforce la fibre,
limite la casse.**



SOIN BOOST D'HYDRATATION



4 cs Masque



1 cs de Miel



1 cs de jus d'aloë



2 cs Huile

**Apporte un
maximum d'eau**



SOIN MAINTIEN D'HYDRATATION



**Masque
(sans ajout)**

**Préserve la souplesse,
maintient l'équilibre.**



COMMENT UTILISER VOTRE CALENDRIER

VOTRE FEUILLE DE ROUTE VERS LA RÉGULARITÉ



1. CHOISIS TON JOUR FIXE
Sélectionne un jour de soin
(ex: Dimanche) et bloque ce
créneau chaque semaine!



2. SUIS LE GUIDE PAS À PAS
Réfère-toi simplement au
type de soin indiqué pour
la semaine en cours.



3. NOTE TON RESSENTI
& TES VICTOIRES
Utilise l'espace de notes
pour écrire tes impressions
après chaque soin.



4. OBSERVE L'ÉVOLUTION
DE TES CHEVEUX
Prends le temps d'admirer
la transformation au fil des
semaines. Soyez patiente.



LA RÉGULARITÉ EST VOTRE MEILLEURE ALLIÉE
CHAQUE SOIN COMPTE.

MERCI ✨

POUR VOTRE CONFIANCE



Félicitations pour ce premier pas
vers votre renaissance capillaire.
La Méthode Aadadji est là pour
vous guider.

