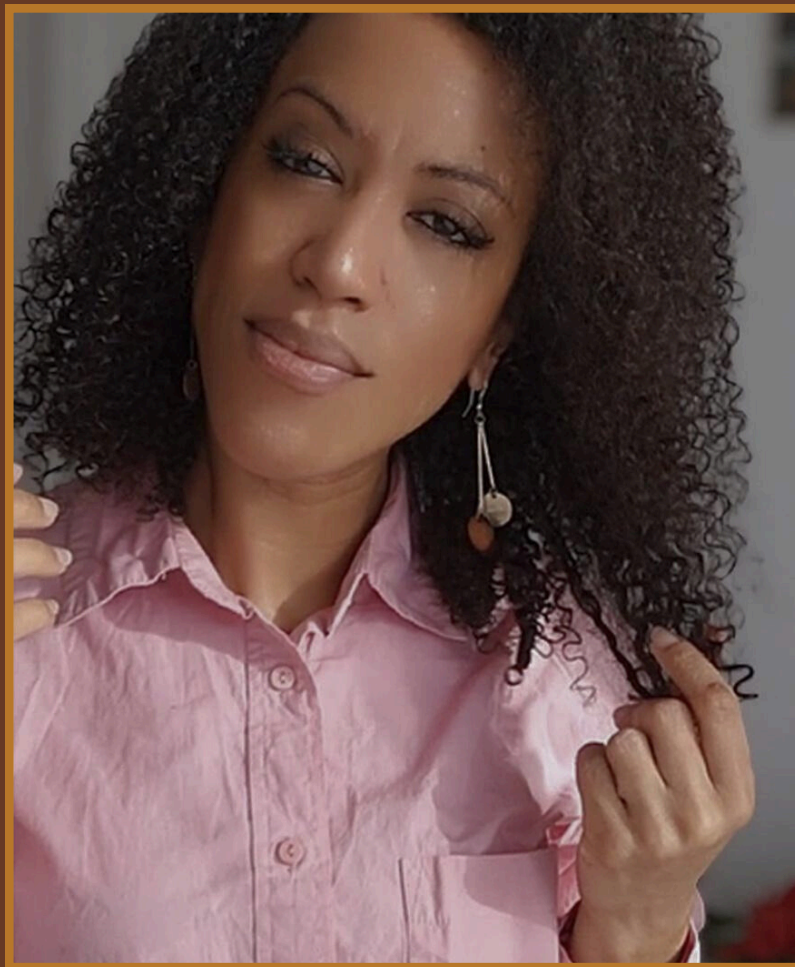


DE CHEVEUX INGÉRABLES À DES BOUCLES SUBLIMES

Le guide

La routine simple pour enfin comprendre, hydrater et définir
tes cheveux
sans perdre ton temps ni ton énergie



Mélissa DUFFETS
Glow & Curl Coach

BIENVENUE

Si tu as les cheveux ondulés, bouclés ou crépus, tu sais à quel point il peut être frustrant de tester mille routines sans résultat.



Ce guide a été conçu pour t'aider à comprendre tes cheveux, les hydrater correctement et enfin obtenir des boucles définies... sans t'épuiser avec des routines compliquées.



Tu te reconnais ?

- Tes cheveux sont secs malgré tous tes efforts
- Tes boucles ne tiennent pas
- Tu ne sais jamais quels produits utiliser
- Ta routine est longue... mais inefficace



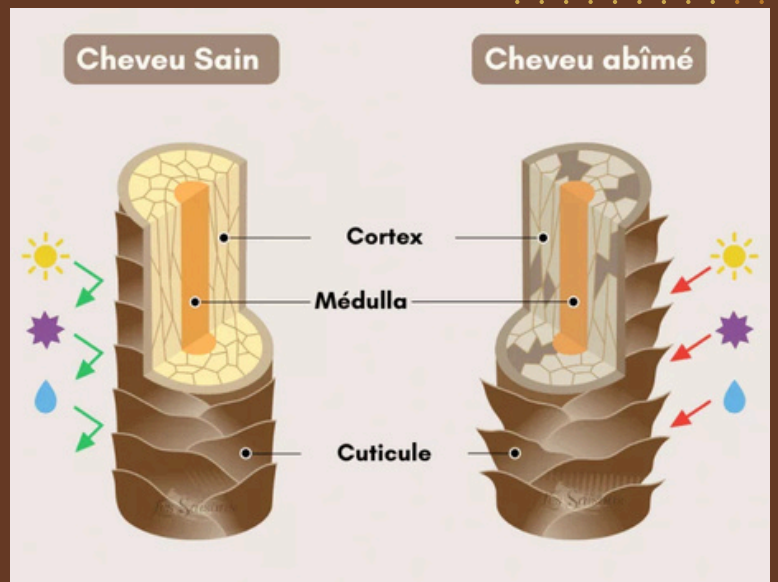
Tu n'es pas seule.
Et surtout, ce n'est pas une fatalité.

POURQUOI ÇA NE FONCTIONNE PAS

Le problème ne vient pas de tes cheveux...
Mais du fait qu'on ne t'a jamais appris à les comprendre.



Une routine non adaptée = cheveux secs



La porosité change tout



Chaque type de cheveux a des besoins différents

LE LAVAGE

Une base saine commence par un lavage adapté



Choisir un shampoing doux



Éviter de laver trop souvent



Ne pas agresser le cuir chevelu

L'HYDRATATION

C'est la clé de cheveux souples et définis

Appliquer sur cheveux humides



Utiliser un leave-in adapté



Sceller avec une huile



DÉFINIR & PROTÉGER

C'est la clé de cheveux souples et définis



Définir sans
casser les
boucles



Éviter de trop
manipuler



Dormir avec un
bonnet en satin

LES ERREURS À ÉVITER



Trop de produits



Mauvais ordre d'application



Négliger l'hydratation



Eau trop chaude



Pour garder tes boucles plusieurs jours



Rafrâchir sans relaver



Utiliser un spray léger



Ne pas toucher tes cheveux trop souvent

TA NOUVELLE ROUTINE MAÎTRISÉE

Tu n'as pas besoin de 10 produits
ni d'une routine compliquée

Tu as besoin de :



Comprendre tes cheveux



Utiliser les bons gestes



Simplifier ta routine



Être régulière



Tes cheveux méritent ✨ mieux

Tes cheveux ne sont pas "difficiles" ou "ingérables" ils ont simplement besoin d'être compris

Avec une routine adaptée, tu peux enfin retrouver des cheveux hydratés, définis et faciles à vivre... sans frustration ni perte de temps



Et surtout,
retrouver
confiance en
toi



ON CONTINUE ENSEMBLE ?



SI TU VEUX ALLER PLUS
LOIN ET AVOIR UNE
ROUTINE VRAIMENT
ADAPTÉE À TES
CHEVEUX...



JE T'OFFRE UN
DIAGNOSTIC
CAPILLAIRE GRATUIT
ENVOIE-MOI SIMPLEMENT
LE MOT
"DIAGNOSTIC" EN
MESSAGE PRIVÉ SUR
INSTAGRAM

Rejoins-moi sur
Instagram pour
plus de conseils

@melissaduffets
curls/

JE T'AIDERAI À COMPRENDRE :



ce dont tes cheveux ont réellement besoin

les erreurs qui te bloquent aujourd'hui

comment mettre en place une routine simple et efficace