

MON PLANNER CAPILLAIRE



LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

MES SOINS DE LA SEMAINE :

- ☐ Bain d'huile
- ☐ Shampoing
- ☐ Après-shampoing
- ☐ Masque
- ☐ Hydratation

MES NOTES :



EXEMPLE DE ROUTINE



LUNDI

Matin : hydratation
avec un spray et/ou
une crème + huile
Soir : mettre un
bonnet en satin

MARDI

Matin : coiffure
protectrice*
Soir : bonnet en
satin

MERCREDI

Matin : hydratation
avec un spray
uniquement
Soir : bonnet en
satin

JEUDI

Matin : coiffure
protectrice
Soir : bonnet en
satin

VENDREDI

Matin : hydratation
avec un spray
uniquement
Soir : bonnet en
satin

SAMEDI

Wash day** : bain
d'huile + shampoing
+ masque +
hydratation et
coiffure protectrice

DIMANCHE

Matin : coiffure
protectrice
Soir : bonnet en
satin

MES SOINS DE LA SEMAINE :

- ☐ Bain d'huile
- ☐ Shampoing
- ☐ Après-shampoing
- ☐ Masque
- ☐ Hydratation

À NOTER :

*Tu peux garder ta coiffure protectrice plusieurs jours/semaines. Elle t'aidera principalement à protéger tes cheveux et à moins les manipuler.

** Le Washday correspond au jour des soins.

