

CENTRO PAULA SOUZA
FACULDADE DE TECNOLOGIA DE JAHU
CURSO DE GRADUAÇÃO EM SISTEMAS PARA INTERNET

Natasha Perim Soares de Oliveira

Post para Blog

Jahu,SP
Março/2020

CRONOGRAMA CAPITALAR

Você costuma fazer o cronograma capilar diariamente? Sabia que isto irá trazer grandes benefícios para suas madeixas? Então saiba um pouco sobre este processo maravilhoso e diga tchau para cabelos danificados e feios.

Antes de tudo, o que é Cronograma capilar?



Cronograma capilar é uma rotina de cuidados com o cabelo diariamente, onde engloba 3 processos:

Hidratação: Repõe água e nutrientes nos fios.

Nutrição: É a reposição de óleo nos fios do cabelo, onde junto com a hidratação (água) o óleo irá “segurar” a água dos fios, assim auxiliando no tratamento.

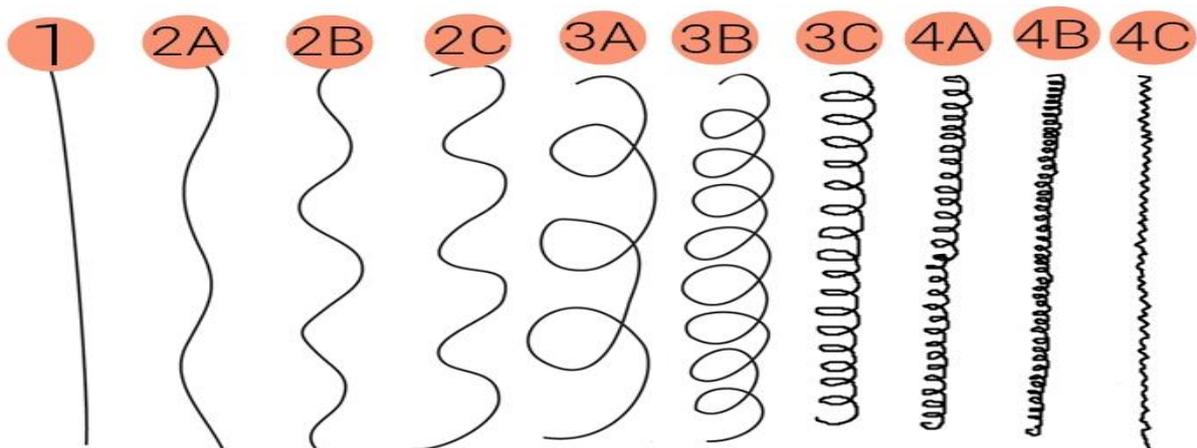
Reconstrução: Bastante recomendado para quem tem cabelos com química e ressecados, irá repor queratina,

proteína e aminoácidos.

Estas 3 etapas irá auxiliar no tratamento dos seus fios, onde com o passar do tempo suas madeixas irão voltar a ser saudáveis, lindos e brilhosos.

A quem se destina o Cronograma capilar?

O Cronograma Capilar serve para todo tipo de cabelo e para qualquer tipo de estrutura de fios, os benefícios do tratamento vai ser igual para todos, confira abaixo os tipos existente de cabelo e conte nos comentários qual tipo é de vocês, vou adorar conhecê-las.



Para melhor entendimento, confira abaixo, um vídeo explicando como funciona o Cronograma Capilar, vocês vão amar!



Canal: Ficando Gata

- Com o auxílio desse vídeo, percebemos como é importante estes cuidados no nosso dia a dia, isto serviu como uma breve explicação de como é um cronograma capilar, mas saiba que existe muito mais do que vocês pensam. Quanto mais informação, melhor! Eu recomendo este canal, pois nele ela sabe muito sobre cabelo e oferece muitos conteúdos que todas vão adorar, é garantido, porém seu foco principal no canal é CABELO. Não deixe de conferir seu canal, e claro, conferindo junto com os meus conteúdos haha!

Para aquelas que querem um auxílio por onde começar, na imagem abaixo separei um cronograma para ajudar no tratamento dos fios, veja:



CRONOGRAMA CAPILAR

PARA CABELOS MUITO DANIFICADOS (RESSECADO, COM PONTAS DUPLAS E SEM BRILHO)			
1ª SEMANA	HIDRATAÇÃO	NUTRIÇÃO	RECONSTRUÇÃO
2ª SEMANA	NUTRIÇÃO	HIDRATAÇÃO	NUTRIÇÃO
3ª SEMANA	HIDRATAÇÃO	NUTRIÇÃO	RECONSTRUÇÃO
4ª SEMANA	HIDRATAÇÃO	HIDRATAÇÃO	NUTRIÇÃO

PARA CABELOS POUCO DANIFICADOS			
1ª SEMANA	HIDRATAÇÃO	NUTRIÇÃO	HIDRATAÇÃO
2ª SEMANA	HIDRATAÇÃO	HIDRATAÇÃO	NUTRIÇÃO
3ª SEMANA	HIDRATAÇÃO	NUTRIÇÃO	HIDRATAÇÃO
4ª SEMANA	HIDRATAÇÃO	NUTRIÇÃO	RECONSTRUÇÃO

PARA CABELOS SAUDÁVEIS (SEM TINTURA OU QUÍMICA)			
1ª SEMANA	HIDRATAÇÃO	HIDRATAÇÃO	NUTRIÇÃO
2ª SEMANA	HIDRATAÇÃO	NUTRIÇÃO	HIDRATAÇÃO
3ª SEMANA	HIDRATAÇÃO	HIDRATAÇÃO	NUTRIÇÃO
4ª SEMANA	HIDRATAÇÃO	NUTRIÇÃO	RECONSTRUÇÃO

- Cada etapa apresentado na imagem , vocês vão seguir exatamente o que o cabelo de cada uma precisa, ou seja, se seu cabelo esta muito danificado, irá seguir o cronograma acima (primeira opção), e assim sucessivamente, garanto que em torno de 4 semanas , um ótimo resultado vai aparecer.

Para mais informações, eu explico separadamente como funciona cada processo do Cronograma Capilar, não deixe de ver, pois explico detalhadamente como funciona e quais são seus benefícios, além de auxiliar vocês em quais produtos são bons e ver qual é a melhor opção, não deixe de conferir! Até logo amores.

Algumas sugestões:

- [Hidratação, para que serve e seus benefícios.](#)
- [Reconstrução, para que serve e seus benefícios.](#)
- [Nutrição, para que serve e seus benefícios.](#)
- [Óleo de coco, é bom para o cabelo?](#)
- [Receita caseira de hidratação a base de amido de milho, confira!](#)