

5 essentials voor gezond en stralend haar

ONTDEK HOE JE JE HAAR STERK EN GEZOND HOUDT

ROZEMARIJN

01

Rozemarijn is honestly een van de beste dingen die je kan doen voor je haar, of dat nu **1 keer per week** een **spoeling tijdens het wassen of oliën enkele uren tot een nachtje vóór het wassen** is, natuurlijk en super voor **haargroei**.💖

VERZORGING, VERZORGING, VERZORGING

02

Ik kan dit niet genoeg benadrukken. Het gaat minder om veel verzorgen en meer om **consistente verzorging**. Een wekelijks **maskertje**, een **serum** op de puntjes voor het slapen gaan... Kies uit wat werkt voor jouw routine 🌿

HAAR DROOGKNIJPEN, NIET WRIJVEN

03

Je haar is een stuk elastischer en fragieler wanneer het nat is, dus als je met een handdoek gaat wrijven is de kans groot dat je schade aanricht aan je lokken. Een betere optie is je **haar ondersteboven hangen en droogknippen** en liefst met een **microvezel handdoek**.



VERZORGENDE HAARSTIJLEN VOOR 'S NACHTS

04

Bedhead? Nu niet meer! Als je 's avonds voor het slapen gaan je haar in een verzorgende haarstijl doet zoals een **vlecht of een losse dot** eventueel kun je ook een **satijnen kussensloop of kapje** gebruiken. 's Nachts is er namelijk enorm veel wrijving tussen het haar en kussen wat niet goed is voor je haar + met vlecht of kapje ziet het er in de ochtend stralend uit ✨

REGELMATIG KNIPPEN!!!

05

Dit heb je waarschijnlijk wel al eens eerder gehoord, maar het is toch Oh. Zo. Belangrijk! Haar dat **regelmatig** wordt **bijgeknipt** kan ook **beter groeien** omdat je het gezond houdt. Hoe vaak nu precies? Dat hangt van persoon tot persoon af. **Ik raad minstens 3-4x per jaar aan** voor onderhoud. Vergeet dus zeker niet regelmatig een afspraak te boeken!✂️

"Met deze tips ben je klaar om je haar elke dag te laten stralen – geef het de liefde die het verdient en je zult resultaten zien!"

Veel liefs,
Caitlin x