



GUIA PARA UM  
CABELO  
LONGO &  
FORTE!

# CRESCIMENTO, CADÊ TU MEU FILHO?

Todo mundo adora falar de como fazer o cabelo crescer. Mas já parou pra pensar **o que não faz ele crescer?** Ou melhor, o que você anda fazendo e atrasando o crescimento dos seus fiozinhos. Acha chato e complexo? Que nada! Nesse super Ebook vamos te mostrar como dar força para seu cabelo, e enfrentar os obstáculos no caminho do longo saudável.

Bons  
hábitos



Genética  
e Saúde

Boa  
alimentação



# HÁBITOS QUE IMPEDEM O CRESCIMENTO:



## SECADOR E PRANCHA

O excesso de fontes de calor pode gerar problemas tanto no couro cabeludo quanto no comprimento e pontas. Portanto, evite ao máximo, e se for usar **não esqueça o protetor térmico.**



## ACESSÓRIOS

Prender demais os fios, ou abusar de produtos HairStylist (pomadas modeladoras, sprays fixadores e etc) causam a quebra dos fios e **entopem os folículos** impedindo o crescimento saudável.



## DETOX CAPILAR

A falta de equilíbrio no couro cabeludo pode ocasionar diversos problemas, e um deles é o impedir o crescimento. Por isso, faça um bom **detox capilar** pelo ao menos a cada 15 dias.



## TESOURA!

Quanto mais pontas duplas e envelhecidas seu cabelo tiver, **maiores são as chances dele afinar** e "encurtar". Por isso, não passe muito tempo sem dar aquela aparadinha ou corte bordado nos fios.



## PENTEAR

Escolha escovas e pentes com dentes mais largos e macios, e **comece penteando (devagar) sempre das pontas,** desembaraçando até chega na raiz.

# FATORES QUE INFLUENCIAM O CRESCIMENTO:



## GENÉTICA

Assim como “puxamos” os cabelos lisos ou cacheados dos nossos familiares, algumas coisas não tão legais podem ser passadas com a genética como é o caso da calvice, a pouca densidade dos fios (pouco cabelo), espessura do fio ou **crescimento lento**.



## SAÚDE

Algumas doenças e alterações hormonais afetam tanto nosso organismo que refletem na beleza dos fios. Algumas situações são: Alopecia, Dermatite Seborreica, Psoríase, Doenças autoimunes, Diabetes, Micoses, Ovários Policísticos, Pós-parto, TPM **entre muitas outras**.



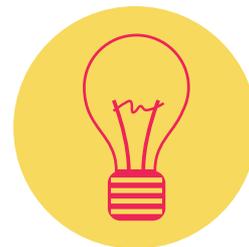
## QUÍMICAS

É cada coisa que a gente faz no cabelo, não é mesmo? Os processos químicos como alisamentos e colorações danificam os fios e retardam o crescimento. Portanto, invista em um bom **cronograma para constante tratamento** dos fios.



## ESTRESSE

Cuca fresca, ou o cabelo cai princesa! O estresse, traumas psicológicos e fatores emocionais em geral podem afetar (e muito) a saúde dos fios. Por isso, tente mandar a **vibe positiva** para que seu cabelo possa mostrar o seu melhor.



## ALERTA!

Se você já tentou de tudo para o seu cabelo crescer e os problemas ainda persistem, talvez seja melhor procurar ajuda de um profissional como a de um **tricologista**.

Se engana quem pensa que só de cosméticos e receitas caseiras vive um cabelo saudável. Também tem tudo a ver com sua alimentação e  **você não pode ignorar isso**, ou então, o esforço do cuidados diários, toda grana gasta em cosméticos e o tempo perdido nas receitas caseiras serão em vão.

## 4 VITAMINAS DO CABELÃO:

### Vitamina A

A deficiência dessa vitamina pode causar uma baita queda capilar, e olha que esse é apenas um dos problemas. É que ela estimula os folículos pilosos e ajuda o couro cabeludo a produzir sebo necessário para sua devida hidratação. Que resposta, hein?!

COMA: cenoura, batata-doce, mamão, tomate, peixe e etc.

### Biotina

A vitamina H (biotina) é uma vitamina B essencial solúvel em água que promove o crescimento saudável do cabelo e protege contra o ressecamento. Também funciona para aumentar a elasticidade do córtex do cabelo, evitando assim a quebra.

COMA: como gema de ovo, cereais integrais, leite e etc.

### Ácido Fólico

Atua no crescimento dos cabelos e das unhas, vai direto na formação de novas células e no desenvolvimentos delas. Isso a torna fundamental no combate a falhas laterais, queda e calvice.

COMA: quiabo, espinafre, feijão-preto, lentilhas e etc.

### Vitamina B5

Sabe aquele cabelo que vai afinando e ficando ralo? A falta da vitamina B5 é um dos principais fatores para o agravamento desse problema. É que ela ajuda a nutrir e dar energia para os folículos pilosos, sendo que sua falta pode causar diminuição e perda dos fios.

COMA: couve, fígado, abacate, brócolis, repolho e etc.

# QUEDA & QUEBRA?

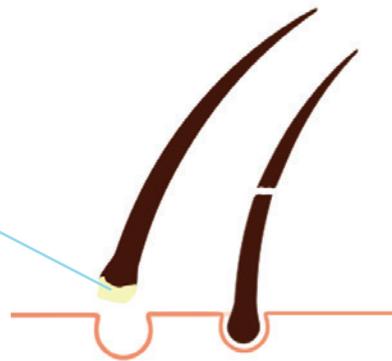
Sua vida se resume em cabelo pra tudo quanto é lado? No chão, na roupa, na mochila, nas pessoas que te abraçam, no ralo, no pente, na pia...todo lugar tem um pedacinho seu. É comum cair em média 100 fios por dia, mas é bom analisar quando essa queda se torna excessiva.

Não é nenhum shampoo milagroso ou receita caseira mirabolante que vai acabar com sua queda/quebra e sim o cuidado que você vai passar a ter após descobrir o principal **causador do problema.**

1

## BOLINHA

Geralmente, a **queda capilar** tem em uma das pontas do fio caído uma espécie de massinha branca arredondada na ponta.



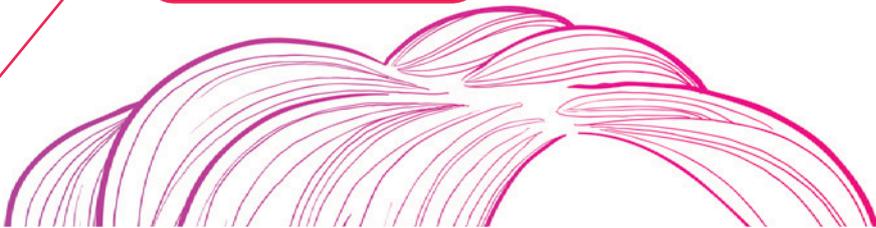
## ALGUNS CAUSADORES

MÁ ALIMENTAÇÃO E DESIDRATAÇÃO  
EXCESSO DE SOL E VENTO  
CLORO DA PISCINA  
PROCESSOS QUÍMICOS  
EXCESSO DE RECEITAS CASEIRAS  
ESCOVAÇÕES EXAGERADAS  
EXCESSOS COM SECADOR E CHAPINHA  
DOENÇAS CONSUMPTIVAS  
EXTRESSE OU TRAUMAS  
DESCONTROLE HORMONAL  
CIGARROS OU BEBIDAS ALCOÓLICAS

2

## FIOZIM, FIOZÃO!

Quando o fio se desprende inteiro é **queda**, mas se ele rompe pela metade (tem ponta irregular) é **quebra**.

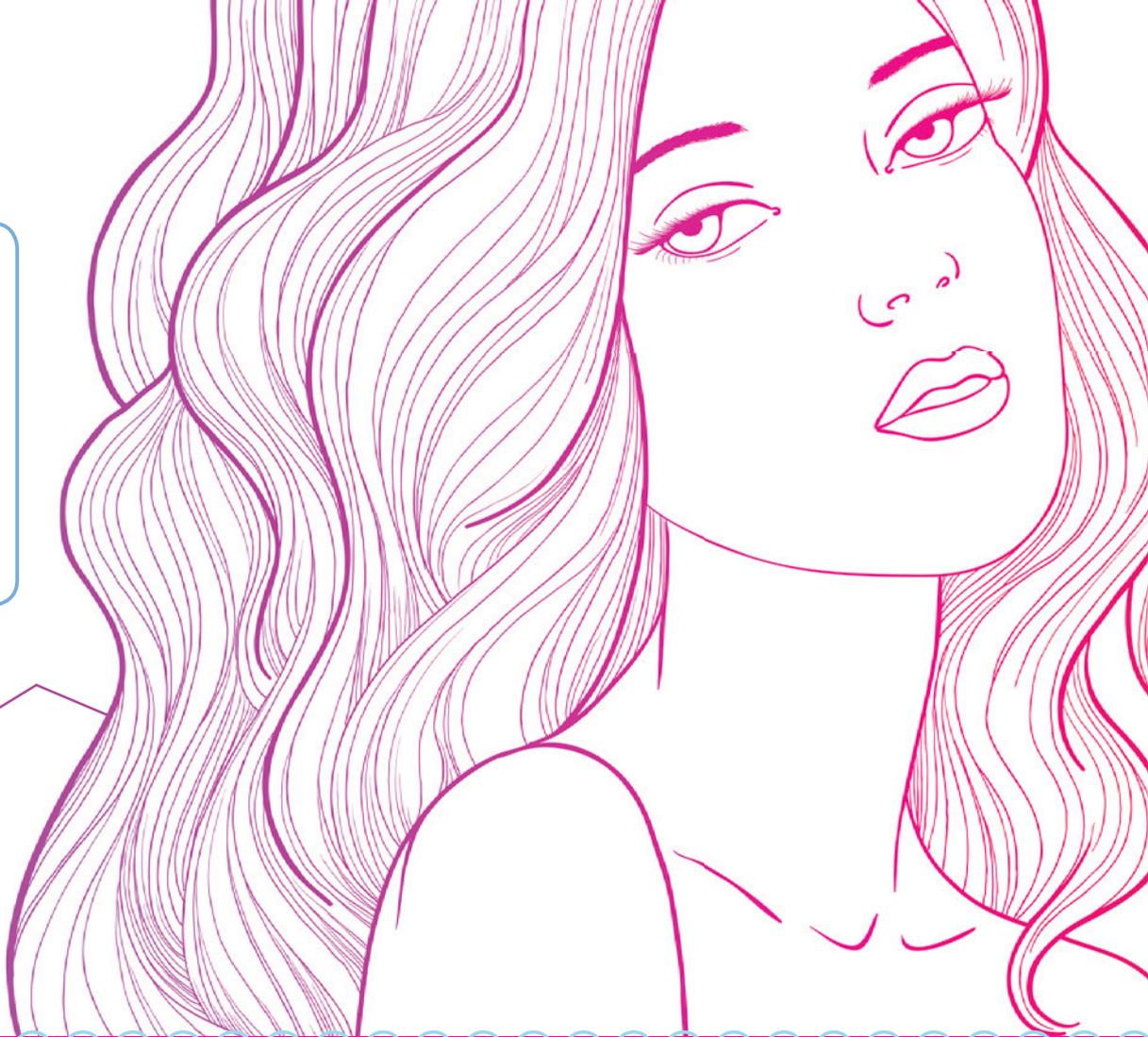




### TOQUINHOS

Na **quebra** excessiva você percebe que no meio do cabelo tem alguns fios pela metade já na **queda** fios novos e mais curtos geralmente estão nascendo. Se identificou com tudo? Talvez seu cabelo esteja tanto com queda, quanto com quebra.

Cabelos com qualquer tipo de química perdem massa e nutrientes muito mais rápido que o normal. Se não repor, já sabe né? Lá vem a quebra e seu cabelo não cresce de jeito nenhum. Invista pelo ao menos, em uma boa **reconstrução** quinzenal.



# CRONOGRAMA DE RECEITINHAS...

## BANANADA HIDRATANTE!

### PORQUE USAR?

Super poderosa e cheia de potássio a Banana pode fortalecer o cabelo e diminuir a quebra dos fios restaurando sua elasticidade natural.

Além disso, tem um blend de óleos naturais, 75% de água e é rica em vitaminas A, B6, C, E, ZINCO E FERRO.



## #PRE-PA-RA:



Meia Banana  
amassada



1 colher de  
Açúcar



6 colheres de  
Leite Integral



1 colher de  
Máscara



6 gotas de  
Óleo Vegetal

Bata a banana, o açúcar, o leite e o óleo vegetal no liquidificador até virar um creme homogêneo. Agora, em um potinho coloque a mistura e adicione a máscara misturando tudo.

Lave o cabelo com shampoo de sua preferência e enxágue bem.

Tire a umidade do cabelo com uma toalha e aplique a mistura mecha por mecha evitando a raiz.

Deixe agir 15 minutos com touca ou 30 minutos sem touca.

Enxágue bem e finalize como quiser.

# UMECTA DE ABACATE!

## PORQUE USAR?

Possui um blend de óleos (em uma quantidade de 70% de gorduras monoinsaturadas ou “gorduras boas”) e vitaminas A, do complexo B, C e E, que possuem ação hidratante, além de minerais como potássio, magnésio, fósforo, cobre e zinco.

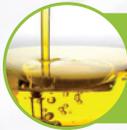
## #PRE-PA-RA:



Meio Abacate  
amassado



1 colher de  
Mel



1 colher de  
azeite virgem



Em um recipiente coloque metade da polpa de um Abacate e misture bem com os outros ingredientes amassando até virar um creme.

Aplique a mistura mecha por mecha evitando a raiz, deixando agir de 25 a 40 minutos.

Agora é enxaguar a mistura e lavar com shampoo e condicionador normalmente.

Enxágue bem e finalize como quiser.

# RECONSTRÓI AÍ MAMÃO!

## PORQUE USAR?

A vitamina C presente no mamão contribui para a produção de colágeno, proteína que dá firmeza, sustentação e consegue reeconstruir a estrutura capilar.



## #PRE-PA-RA:



Meio mamão  
massado



1 colher de  
Mel



2 colheres de  
Máscara

Em um recipiente coloque meio mamão e amasse junto com o mel e a máscara. Misture até obter um creme.

Lave os cabelos com shampoo, enxágue bem e retire a umidade com a toalha.

Aplique a mistura mecha por mecha deixando agir 15 minutos.

Após o período é só enxaguar bem e finalizar como quiser.

AGORA É SÓ  
SE JOGAR  
NAS DICAS E TER  
CABELOS  
INCRÍVEIS!

