



**HAIR by EVA**

*keratin beauty treatment*



# POROWATOŚĆ WŁOSÓW

Ebook Vol. 1

Podstawy dbania  
o włosy





# **POROWATOŚĆ WŁOSÓW**

**PODSTAWY DBANIA O WŁOSY.**

**Ebook Vol. 1  
by  
Eva Kislowska**

<b>O autorze</b>	<b>4</b>
<b>Rozdział 1</b>	<b>7</b>
Jak określić swoją porowatość włosa?	7
<b>Rozdział 2</b>	<b>10</b>
Więc jakich produktów używać?	10
Dla włosów niskoporowatych	10
Dla włosów średnioporowatych	11
Dla włosów wysokoporowatych	12
<b>Rozdział 3</b>	<b>14</b>
Maseczka - dlaczego jest tak ważna?	14
<b>Rozdział 4</b>	<b>16</b>
Jak zrobić domową maseczkę?	16
Włosy niskoporowate	16
Włosy średnioporowate	16
Włosy wysokoporowate	17
<b>Rozdział 5</b>	<b>18</b>
Po co olejować włosy?	18
Jak olejować włosy?	19
Jak często olejować włosy?	20
Moje bezpieczne serum do włosów	20
<b>Rozdział 6</b>	<b>23</b>
Metoda mycia OMO	23
<b>Rozdział 7</b>	<b>25</b>
Jaka jest najlepsza temperatura do mycia włosów?	25
<b>Zakończenie</b>	<b>26</b>



**Eva Kislowska**

Właściciel firmy  
Hair By Eva





Moja przygoda z włosoterapią zaczęła się w roku 2018, kiedy zaraz po cesarce miałam ogromne problemy z włosami, a raczej z ich brakiem.

Wypadało mi ich tak dużo, że dosłownie bałam się czesania, mycia, a o farbowaniu to mogłam sobie tylko pomarzyć. Moje włosy były wszędzie, tylko nie na głowie. Z pięknych, gęstych i długich po biodra włosów zostały strzępy. Niestety nie był to czas w którym lubiałam być fotografowana. Dlatego nie mam z tego okresu żadnych ciekawych zdjęć moich włosów, ale gwarantuję wam, nie było co oglądać. Byłam załamana. Uczesanie się w wysoki kucyk doprowadzało mnie do szału, gdyż nie było czym zasłonić tysiąch boków głowy. Włosy się łamały, kruszyły, wypadały. Lekarz zalecił wszystkie badania - były prawie w normie. Dostałam suplementację witaminową, jednak dalej łysiałam. Wzięłam więc sprawy w swoje ręce i zaczęłam się edukować różnymi kursami offline i online, książkami, filmami i artykułami z internetu bo bałam się zostać bez włosów.

## Co dokładnie zrobiłam?

Ze szczegółami opisuje podstawowe kroki dbania o włosy w tym e-booku. Przede wszystkim dużo włosów obciąłam. Z długości po biodra ścięłam aż po łopatki. Przestałam spinać włosy podczas dnia. Chodziłam dużo w rozpuszczonych włosach i tu zrodziła się moja miłość do opasek. Zaczęłam zaplatać włosy w luźny warkocz do spania. Zrobiłam kilka razy keratynowe prostowanie, dzięki czemu moje włosy zaczęły jakoś wyglądać. Wisienką na torcie było olejowanie. Na tym kroku trochę ugrzęzłam, nie będę ściemniać tego trzeba się nauczyć. Tu nie było miłości od początku.

Jednak kiedy dobrałam odpowiedni olej, oraz

nauczyłam się go zmywać z włosów tak, aby z powrotem ich nie przesuszyć poczułam, że to jest właśnie to, czego moim włosom brakowało od dawna. W tym momencie nie wyobrażam sobie pielęgnacji włosów bez olejowania.

Zanim poznałam porowatość przetestowałam dziesiątki, a może nawet setki różnych szamponów i odżywek. I prawie nigdy nie byłam zadowolona z kondycji moich włosów. Dlatego teraz wiem, że ustalenie porowatości jest kluczowe do pięknych, zdrowych i zadbanych włosów. Odpowiednio dobrany szampon, odżywka, maska i olej zdziałały cuda na moich włosach. Po mojej pięcioletniej przygodzie, mam piękne, długie po pas, ale przede wszystkim zdrowe nie łamiące się włosy.

**I Tobie również tego życzę.**