БРАТИШКА · ОТКРЫТАЯ ПАМЯТКА

Одно мытьё.
Три наблюдения.

Прежде чем пробовать новый рецепт, разберитесь с привычным уходом. В ближайшее мытьё ничего специально не меняйте. Заметьте, что происходит до него, во время и после.

01. До мытья — исходная точка

Когда мыли волосы в прошлый раз и чем? Что замечаете у корней и отдельно по длине? Где путаются волосы, есть ли ощущение дискомфорта?

Пример: «Мыла два дня назад привычным средством. У корней волосы выглядят жирнее, кончики путаются при расчёсывании».

02. Во время — последовательность

Запишите средство, место нанесения, маску или ополаскивание, способ смывания. Если состав пришлось долго вымывать или остались частички, отметьте это.

Пример: «Маску нанесла только на длину. На смывание ушло больше времени, чем обычно».

03. После высыхания — наблюдаемый итог

Как ощущается кожа? Легко ли разделяется длина, где остаются узелки? Как сушили волосы? Опишите то, что заметили, без поспешного вывода о причине.

Пример: «Коже комфортно. На затылке длина разделяется легко, у концов остаются узелки. Сушила привычным способом».

Как пользоваться записями

Сравните несколько наблюдений. Если позже будете менять уход, вводите изменения по одному. Одна запись не доказывает, что конкретное средство вам подходит или не подходит.

Памятка помогает наблюдать за уходом и не заменяет диагностику. Выраженное раздражение, боль или внезапное выпадение — повод обратиться к врачу.

ВАША ЗАПИСЬ · МОЖНО РАСПЕЧАТАТЬ

Как прошло моё мытьё

Дата: _____ Предыдущее мытьё: _____

До мытья

Что у корней? Что по длине и на кончиках? Где есть спутывание или дискомфорт?

Что я сделала

Средство, нанесение, маска или ополаскивание, смывание. Что было необычным?

После высыхания

Ощущения кожи, состояние длины и кончиков, способ сушки.

К чему вернусь в следующей записи

Что хочется сравнить? Какой вопрос появился?

Это ваши личные заметки. Не нужно отправлять их куда-либо, чтобы воспользоваться памяткой.