

hårrutiner för hårväxt

recept för utskrift

SOTAS KLOKSKAPER

<http://sotas.klokskaper.se>

ANGÅENDE MSM/C-VITAMIN

Om du väljer att ta MSM i pulverform, var försiktig när du börjar. Läs på om de biverkningar som kan uppstå när kroppen börjar vänja sig, och ta det lugnt.

När kroppen börjat vänja sig kan du öka dosen, tills du når en nivå där du mår bra - och där du känner att håret har nytta av det.

Jag tar 3 mått (medföljer i burken med MSM-pulver) per dag.

Oavsett vad det gäller, behövs regelbundenhet och upprepning för att det vi gör ska ge resultat.

Att träna styrketräning EN gång ger oss inte Bamses muskler, men tränar vi många gånger kanske vi blir lika starka.

En solid och stabil hårrutin kommer att göra under för hårväxten.

...

Jag kommer att presentera två olika hårrutiner. En lite enklare med en hårolja, en rejält hardcore rutin (den jag använder själv).

Båda rutinerna är oerhört effektiva.

...

Det finns ett par saker jag vill tillägga till det rent praktiska.

- drick mycket vatten - återfuktning är super-viktig, både från insida och utsida
- gilla att göra det här, och ha en målbild
- tålamod; du kommer inte att se supertydliga resultat på en gång - det tar några veckor
- njut av ditt hår

Stort lycka till med din hårväxt!
/Kloka Sota

Hårrutin Light - veckovis

Dag 1

Applicering av Hair oil Light i hårbotten
Drick minst 2 liter vatten

Dag 2

Lökjuice applicering i hårbotten
Drick minst 2 liter vatten

Dag 3

Applicering av Hair oil Light i hårbotten
Drick minst 2 liter vatten

Dag 4

Applicering av Hair oil Light i hårbotten
Drick minst 2 liter vatten

Dag 5

Lökjuice applicering i hårbotten
Drick minst 2 liter vatten

Dag 6

Hårtvätt
Drick minst 2 liter vatten

Dag 7

Vilodag
Drick minst 2 liter vatten

Gör denna rutin i max sex veckor i sträck. Låt sedan håret vila i några veckor innan du ger dig på lökjuicen igen. Under tiden kan du fortsätta med håroljan.

Hårrutin deluxe - veckovis

Dag 1

Applicering av Hair oil Light i hårbotten.
Drick minst 2 liter vatten.
Stora hårkuren + MSM/C-vitamin.

Dag 2

Applicering av Hair Tea i hårbotten.
Drick minst 2 liter vatten
Stora hårkuren + MSM/C-vitamin.

Dag 3

Applicering av Hair oil Light i hårbotten.
Drick minst 2 liter vatten.
Stora hårkuren + MSM/C-vitamin.

Dag 4

Applicering av Hair Tea i hårbotten.
Drick minst 2 liter vatten
Stora hårkuren + MSM/C-vitamin.

Dag 5

Applicering av Hair oil Light i hårbotten.
Drick minst 2 liter vatten.
Stora hårkuren + MSM/C-vitamin.

Dag 6

Hot oil treatment i hårbotten.
Drick minst 2 liter vatten
Stora hårkuren + MSM/C-vitamin.

Dag 7

Hårtvätt/vilodag.
Drick minst 2 liter vatten
Stora hårkuren + MSM/C-vitamin.

Lägg till 5 minuters hårbottensmassage dagligen.