

フォルムお悩み相談室!!

キレイな髪をつくる秘訣!

NO.3
版 1はる

長髪をロングに伸ばしたい方、矢張りカットしたい方...
ツルツルキレイをイ果したい方...
やっぱりみなさん、キレイな髪のもにはおこがねますよね?

若々しくみえたり、健康的で元気にみえたり、
女性らしくみえたり、キレイな髪のもをイ果つことができれば
きっと毎日がHAPPYですよー!!!

キレイな髪をつくる方法

①正しい洗髪をする!

1.よくすすぐ。

ぬるま湯で洗い流しにして下さい。
髪のもについたホコリや整髪料を
とるのと、シャンプーが少量で泡立つように
するためです。

2.しっかり泡立てる。

手の平で泡立ててから豆乳につけましょう。
首の腹でもみこむように優しく泡立て下さい。
爪を立てて洗うと頭皮に傷がつくのでやめて下さい。

3.よくすすぐ。泡がたまるとフケや頭皮のつまり
など悪影響です。首の腹で洗った
2倍の時間、すすいで下さい。

4.トリートメント、コンディショナーは土曜日に つけない。

土曜日に付けると毛穴がふさがってしまうので髪のもに
栄養を送るというイメージで毛先にのみこんで下さい。

③睡眠をしっかりとる!

髪は他の臓器に比べて、重要度が低いと身体に
毛髪は他の臓器に比べて、重要度が低いと身体に
判断されるので栄養を送らないことが多いのです。
なので栄養が活発化し、成長ホルモンが大量に
分泌される22時から2時までに睡眠をとりたい。

②正しい乾かし方、 重要ですよ!!

タオルでふくときは強く
こすりすぎないようにして下さい。
ドライヤーをするときは下から風を
あてると、キューティクルが広がり
10秒ついでに上からうしろから
風をあてましょう。

ドライヤーは
髪と平行に。
乾かしたいまま放っておくと、
キューティクルが広がった状態が
固定されます。

やはり、栄養のあるものを
しっかり食べて、よく寝る。
体の健康が髪の健康に
つながります。
フォルムで
髪もリフレッシュして下さい!!

ヘアフォルム

〒590-0526 泉南市男里 4-7-4 TEL072-484-4066

【編集・企画】中田 陽香 【HP】www.h-form.com 【フェイスブック】<https://www.facebook.com/hairestheform>



form hair