



20 DICAS QUE NINGUÉM  
TE CONTA SOBRE

RECUPERAR A  
SAÚDE DO SEU  
CABELO!

# DIREITOS AUTORAIS

Todo o material contido aqui é protegido e possui direitos autorais. Este e-book ou qualquer parte dele não pode ser reproduzido ou usado de forma alguma sem autorização expressa, por escrito, do autor ou editor. É proibida a utilização desse conteúdo com qualquer outro fim que não seja uso pessoal.

Não é permitido alterar, distribuir, vender, citar ou parafrasear qualquer parte ou o conteúdo deste e-book.



# APRESENTAÇÃO

A Lizz ante - Professional é uma indústria de cosméticos que há 13 anos não economiza esforços e investimentos para que toda tecnologia e inovação esteja sempre disponível para você, oferecendo um mix de produtos profissionais de alta performance e qualidade.


Com nossa linha de produtos profissionais, você alcançará os verdadeiros resultados para cada tipo de cabelo, com fios cheios de estilos e personalidades.

Somos especialistas em cabelos e apaixonados pelo que fazemos.

*com carinho,*

*Lizz Ante Professional*

# SUMÁRIO

Direitos Autorais .....	01
Apresentação .....	02
Ciclo do Cabelo .....	04
20 Dicas sobre a .....	07
saúde do seu cabelo	
Como higienizar a.....	16
sua escova de cabelo	
Como realizar da .....	19
forma correta os	
cuidados com os	
cabelos das crianças	
Como fazer um.....	22
Detox Capilar caseiro	
PRESENTE  .....	25

# 20 DICAS QUE NINGUÉM TE CONTA SOBRE RECUPERAR A SAÚDE DO SEU CABELO

Antes de contar os segredos para recuperar a saúde do seu cabelo, você precisa saber que o cabelo possui um ciclo natural de vida e que determina diversos aspectos relacionados à aparência e saúde dos fios.

## CONHEÇA O CICLO DE VIDA DO CABELO

Para responder essas perguntas é preciso entender como funciona o ciclo capilar.

O pelo cresce desde o folículo, ou raiz, que está sob a pele. Os vasos sanguíneos “alimentam” o pelo na base do folículo e proporciona os nutrientes necessários para crescer. Cada cabelo nasce em um bulbo capilar presente nos folículos capilares e é nele que ocorre a divisão celular. A medida que mais e mais células se dividem, as células mais antigas são “empurradas” para fora do bulbo e crescem como uma haste capilar.

O ciclo de vida do cabelo dura em média 2 a 7 anos e possui quatro fases.

## ANÁGENA (FASE DO CRESCIMENTO)

Essa é a fase do cabelo ativo ou do crescimento, quando as células mortas mais antigas são empurradas para fora do bulbo capilar.

A fase de crescimento dura entre dois a sete anos e determina o comprimento do nosso cabelo, onde ele cresce de um a dois centímetros por mês e essa fase é mais longa nas mulheres.

As pessoas que sentem que seus cabelos não crescem além de um certo comprimento têm uma fase anágena mais curta do que outras em que o cabelo cresce mais.

## CATÁGENA (FASE DE TRANSIÇÃO)

No final da fase de crescimento, o cabelo entra na fase transição ou repouso, onde o cabelo se prepara para descansar e eventualmente cair.

Nesse período, as divisões celulares que aconteciam na fase anterior são interrompidas e isso faz com que os folículos parem de produzir cabelo.

Em média essa fase dura aproximadamente 3 semanas.

## TELÓGENA (FASE DE QUEDA)

Durante essa fase, o folículo capilar repousa e o resultado é a pausa na produção de novos fios. Apesar disso, os fios que já existem permanecem dentro do folículo por mais dois a três meses.

É durante esta fase de queda de cabelo que dura 2 a 3 meses, que o cabelo morto cai. Quando a fase anágena começa novamente, esse cabelo “antigo” cai para ocorrer a produção de novos fios. Cerca de 10- 15% do seu cabelo está vivenciando essa fase.

## QUANTO TEMPO DURA O CICLO DE CRESCIMENTO CAPILAR?

O ciclo completo pode durar de três anos a dez anos. A maior fase é a ANÁGENA, que pode acontecer entre três a dez anos.

Lembrando que: **CADA FIO DE CABELO PASSA POR SEU PRÓPRIO CICLO DE CRESCIMENTO, MAS ALGUMAS CONDIÇÕES GENÉTICAS E OUTRAS CAUSAS, PODEM AFETAR NA FORMA COMO ESSE CICLO ACONTECE.**

Agora que você já sabe como funciona o ciclo do cabelo, **VAMOS PARA AS DICAS?**



# 20 DICAS QUE NINGUÉM TE CONTA SOBRE RECUPERAR A SAÚDE DO SEU CABELO

## **1 – HIDRATAR OS CABELOS REGULARMENTE;**

Quando os cabelos estão muito secos e danificados, é indicado realizar hidratações semanais.

## **2 - SE VOCÊ SOFRE COM OLEOSIDADE, LAVE OS FIOS DIARIAMENTE. POR OUTRO LADO, SE SEUS FIOS SÃO SECOS, LAVE EM DIAS ALTERNADOS;**

O tipo de cabelo mais complexo em relação a lavagem é o oleoso, que pode ser lavado todos os dias ou, no máximo, a cada 2 dias, porque a oleosidade natural do couro cabeludo deixa os fios gordurosos, pesados e sem volume.

Já os cabelos secos, como os crespos e cacheadas ou até aqueles que passaram por alguma química e acabam ficando danificados, aguentam intervalos maiores entre as lavagens, cerca de um ou dois dias.



### **3 – FAZER UM CRONOGRAMA CAPILAR**

O cronograma capilar é uma rotina de cuidados que ajudam na recuperação dos cabelos danificados e são divididos em três etapas: hidratação, nutrição e reconstrução.

### **4 - SE VOCÊ TEM FIOS LISOS, PENTEIE-OS DIARIAMENTE**

Ao longo do dia os fios facilmente ficam embolados por causa do vento, elástico e até mesmo pela falta de cuidado. Além disso, pentear o cabelo trás diversos benefícios como:

- Ativa a circulação sanguínea do couro cabeludo;
- Estimula o rápido crescimento dos fios;
- Remove resíduos de produtos;
- Evita a queda de cabelo.

### **5 – NÃO APLIQUE A MÁSCARA COM O CABELO ENXARCADO**

A aplicação da máscara feita com o cabelo muito molhado dificulta a penetração do produto nos fios, ou seja, quanto mais molhado, menos produto o fio irá absorver.



## **6 - TOME CUIDADO COM O CONSUMO DE DOCES**

O açúcar produz andrógenos que podem causar a queda dos fios.

## **7 – NÃO DURMA COM O CABELO MOLHADO**

Dormir com o cabelo molhado pode comprometer a saúde do couro cabeludo, podendo causar:

- Caspa;
- Queda;
- Sensibilização dos fios;

## **8 - NÃO ESFREGUE A TOALHA NOS FIOS**

Esfregar os fios no pós banho com a toalha pode ajudar a danificar as pontas, deixando-a com o tempo, menos encorpadas.

## **9 – APARE AS PONTAS**

Ao contrário do que falam que cortar os cabelos vai fazer com que os fios cresçam mais rápido, o grande benefício de aparar as pontas na verdade está relacionado em eliminar as temidas pontas duplas.



O crescimento capilar está relacionado com o bulbo da fibra capilar, que se localiza na raiz e não nas pontas.

## 10 – HIGIENIZAR SUA ESCOVA DE CABELO

“NÃO ADIANTA LAVAR OS CABELOS E USAR A ESCOVA CHEIA DE RESÍDUOS DOS DIAS ANTERIORES”! A falta de limpeza da escova pode provocar deformação das cerdas, além de favorecer o acúmulo de fungos e bactérias. O que pode comprometer a estrutura do fio e a saúde do couro cabeludo.

OBS: Apenas tirar os fios acumulados não é limpar a escova!



## 11 – MANTENHA UMA ALIMENTAÇÃO BALANCEADA

“A SAÚDE DOS CABELOS VEM DE DENTRO PARA FORA”! O cabelo necessita de nutrientes para crescer saudável e a falta deles pode causar queda, quebra ou até mesmo deixar o crescimento mais lento.



## **12 – BEBA BASTANTE ÁGUA**

Se você não bebe água suficiente, os cabelos ficam desidratados, mais fracos e quebradiços, com isso a chance de queda é bem maior. Além disso, uma das principais funções da água é retirar as impurezas do nosso corpo, inclusive no couro cabeludo. Se você não bebe água suficiente, as toxinas se acumulam e provocam a queda dos fios.

## **13 - NÃO PRENDER O CABELO COM FORÇA**

A pressão excessiva nos folículos capilares pode machucá-los e, em casos mais graves causar a quebra e a queda dos fios.

## **14 - MASSAGEAR O COURO CABELUDO**

Massagear o couro cabeludo com as pontas dos dedos, aumenta a irrigação sanguínea no local, permitindo que a raiz receba do cabelo mais nutrientes, o que favorece o crescimento dos cabelos.

## **15 – TER UMA BOA NOITE DE SONO**

Muitas noites seguidas de um sono ruim podem interromper o ciclo de crescimento do cabelo, o que pode levar à queda dos fios.

## **16 – EVITAR LAVAR OS CABELOS COM ÁGUA QUENTE**

O couro cabeludo produz mais oleosidade para se defender e pode provocar dermatite seborreica, além de ressecar os fios, que ficam ásperos.

## **17 – PRATICAR ATIVIDADES FÍSICAS**

Além de aumentar a oxigenação e circulação, também favorece a chegada de nutrientes para os cabelos.

## **18 – EVITE USAR FONTES DE CALOR EM EXCESSO**

Instrumentos térmicos quando usado em excesso podem detonar o seu cabelo. Portanto, diminua o ritmo de uso e faça a utilização de protetor térmico antes do uso. No caso dos secadores é indicado usar à 15 cm dos fios e não deixar parado muito tempo no mesmo local.



## 19 – USE PRODUTOS DE QUALIDADE

Um cabelo danificado ou que esteja passando por algum problema, precisa de produtos adequados para poder recuperar os nutrientes que o deixam saudáveis. Ou seja, os produtos que você usa com frequência precisam ser capazes de suprir a demanda nutricional dos seus fios.

O Kit SOS Crescimento é uma ótima opção para quem precisa fortalecer os fios, diminuir a queda excessiva e acelerar o crescimento de fios mais fortes.



## 20 – FAÇA O USO DO KIT SOS CRESCIMENTO

O KIT SOS CRESCIMENTO é o Kit nº 1 contra queda capilar, faz o crescimento acelerado dos fios e ainda combate à calvície. Além disso, possui uma fórmula EXCLUSIVA que atua diretamente no nosso bulbo capilar agindo de DENTRO PARA FORA.

Ele é composto pelo SHAMPOO FORTALECEDOR onde é responsável por fazer a limpeza e fortalecimento dos fios fazendo um crescimento acelerado. A MÁSCARA DE TRATAMENTO que nutre por completo a fibra capilar. E o TÔNICO CAPILAR, que age diretamente no couro cabeludo trazendo o nascimento de novos fios, combatendo a calvície e a queda excessiva.



# BÔNUS 1

## COMO HIGIENIZAR A SUA ESCOVA DE CABELO DA FORMA CORRETA

Seja sincera, qual foi a última vez que você limpou a sua escova de cabelo? Separamos um passo a passo que vai te ajudar a limpar a sua escova da maneira correta e assim te ajudar a ter cabelos mais saudáveis e limpos.

Lembrete: O ideal é lavar a sua escova **a cada 15 dias no máximo**.

### **PASSO 1 – TIRE OS CABELOS DA ESCOVA**

Sempre que usar a escova, é importante retirar todos os fios que ficarem agarrados nas cerdas, isso evita o acúmulo de cabelo na escova e a proliferação de fungos, bactérias e outros microorganismos.

Para fazer isso você pode utilizar o cabelo de um pente fino ou algum palito que consiga facilmente passar entre as cerdas da escova.

### **PASSO 2 – USE PRODUTO NEUTRO**

Use shampoo neutro (aqueles próprios para bebês e crianças) ou um sabonete neutro para lavar a escova de cabelo, a higienização deve ser feita de maneira cuidadosa para não estravar a escova.

Com uma esponja macia limpe-a em água corrente.

### **PASSO 3 – DEIXE AS ESCOVAS DE PLÁSTICO DE MOLHO**

Caso a sujeita esteja impregnada, deixe a escova de molho por 5 minutos em água morna e shampoo ou sabonete neutro para limpar a escova.

### **PASSO 4 – ENXÁGUE A ESCOVA**

Enxague a escova em água corrente e tenha certeza que todo o produto foi retirado.

### **PASSO 5 – SEQUE A ESCOVA BEM**

Você pode deixar a escova secar naturalmente em local ventilado (porém longe do sol) ou usar a ajuda do secado (usar o ar frio ao invés do quente).



## BÔNUS 2

# COMO REALIZAR DA FORMA CORRETA OS CUIDADOS COM OS CABELOS DAS CRIANÇAS

O cabelo das crianças é naturalmente mais fino e mais sensível, e por isso, requer necessidades especiais.

Além da estética, cuidar do cabelo das crianças ajuda a evitar doenças e complicações no couro cabeludo, como:

- Infestações de piolhos;
  - Aparição de fungos;
  - Complicações hormonais
- Entre outros.

### **PRINCIPAIS CUIDADOS:**

- Até 3 anos o ideal é que sejam usadas as linhas infantis, pois suas fórmulas são mais leves e desenvolvidas especialmente para evitar reações e alergias;
- De 4 a 10 anos o ideal é continuar usando apenas produtos infantis, mas se os fios começarem a engrossar, algumas linhas profissionais podem ser introduzidas aos poucos. Dar preferência a produtos infantis, sem sulfatos e parabenos;
- De 11 a 15 anos as linhas profissionais são liberadas; - Realizar hidratações sempre priorizando produtos naturais e com pouca química;

- Evitar o uso de fontes de calor, e quando necessário não esquecer do protetor térmico;
- Nos cabelos mais secos, usar creme de pentear específico para o tipo de cabelo;
- Cuidado na hora de pentear! Como os fios são mais finos tendem a embolar com facilidade e acabar quebrando.

### **O QUE NÃO FAZER NO CABELO DA CRIANÇA:**

- Não lave todos os dias;
- Não se esqueça de hidratar os fios;
- Não abuse do secador de cabelo;
- Não pentear os cachos secos;
- Não deixe dormir com os cabelos molhados;
- Não lave com água muito quente;



## BÔNUS 3

# COMO FAZER UM DETOX CAPILAR CASEIRO

## O QUE É

O Detox Capilar é um processo de limpeza profunda, ele é responsável por remover a poluição, o acúmulo de óleos naturais e resíduos de produtos dos fios e do couro cabeludo, evitando assim, problemas como coceira e descamação.

## BENEFÍCIOS

- Cabelos mais saudáveis;
- Cabelos mais fortes;
- Mais movimento;
- Controla a oleosidade do cabelo;
- Melhora a absorção dos produtos pelos fios.

## COMO FAZER O DETOX CAPILAR CASEIRO

1 – Lave os fios com um shampoo de limpeza profunda ou neutro, pois os fios precisam estar completamente limpos e sem resíduos de uma forma que não agrida a fibra capilar.

2 – Retire o excesso de água, para assim garantir que todos os resíduos do shampoo foram retirados e também para uma correta aplicação do passo 3.

3 – Aplique argila verde e deixe agir: A argila verde absorve toxinas e impurezas, além de esfoliar o couro cabeludo, além de aumentar a circulação sanguínea.

Aplique a pasta com duas colheres de argila verde e uma de água **APENAS NO COURO CABELUDO** e deixe agir por 20 minutos.

4 – Enxague de forma abundante e retire completamente a argila dos fios. Faça esse processo com cuidado para que o produto não crie atrito entre os fios, facilitando a quebra.

5 – Aplique a máscara de hidratação de acordo com a necessidade dos fios e deixe agir pelo tempo indicado na embalagem.

Feito isso, enxágue e finalize com condicionador.





# UM PRESENTE ESPECIAL PARA VOCÊ!

Eu quero te dar um presente por ter chegado até aqui!

Imagina diminuir a queda em até 95% e aumentar o crescimento do seu cabelo em até 7x mais rápido?

Nosso kit tem **MULTI BENEFÍCIOS** que são:

- ✓ Crescimento até 7x mais rápido
- ✓ Diminui a queda em até 95%
- ✓ Aumento do volume e massa capilar
- ✓ Crescimento de novos fios, mais espessos e fortalecidos
- ✓ Controla a oleosidade sem ressecar os fios
- ✓ Combate a caspa
- ✓ Trata alopecia

**CHAME AGORA O REPRESENTANTE  
QUE TE ENVIOU ESSE E-BOOK E  
MANDA O CÓDIGO SECRETO**

**SOS**