**3 zasady mocnych włosów jesienią. Radzi Grzegorz Duży główny stylista Shake Your Head**

**Słońce i gorące letnie dni zastąpił chłód jesieni. Włosy, które narażone były do tej pory na szkodliwe promieniowanie UV oraz suche powietrze, teraz zmagać się będą z niskimi temperaturami i mroźnym wiatrem. Jak przygotować włosy do jesiennej pogody? Jak właściwie je pielęgnować? Jak przeciwdziałać niekorzystnym dla włosów skutkom tej pory roku? Na te pytania odpowiedzi udzieli właściciel i główny stylista marki Shake Your Head Grzegorz Duży, który doradza jak zadbać o włosy tuż na początku jesieni, aby cieszyć się nimi przez chłodniejsze dni.**

**Zasada 1. Przygotowanie**

Ważne jest odpowiednie przygotowanie włosów na chłodniejsze dni. Najlepszym sposobem będzie w pierwszej kolejności odświeżenie fryzury. Wystarczy jedynie delikatne podcięcie końcówek, ponieważ to właśnie one mają wielkie znaczenie dla wyglądu i stanu włosów. – *Końcówki powinniśmy podcinać co najmniej raz na dwa miesiące* – mówi Grzegorz Duży – *zwłaszcza jesienią i zimą, kiedy są one dodatkowo narażone na niszczenie pod wpływem materiałów syntetycznych, z których wykonywane są szaliki czy czapki*. *Wystarczy jedynie kosmetyczne strzyżenie, aby nadać włosom lekkości i ożywić je.*

**Zasada 2. Pielęgnacja**

Podstawą, nie tylko jesienią, ale każdą porą roku, jest właściwa codzienna pielęgnacja włosów. Zadbać o nie można stosując dobrze dobrane kosmetyki. Szampon oraz odżywka to minimum niezbędne do zapewnienia włosom optimum. Wybór na rynku jest bardzo szeroki, jednak zawsze dobrze jest zasięgnąć porady specjalisty, który podpowie, jaki kosmetyk będzie najodpowiedniejszy dla naszej skóry głowy oraz kondycji włosów. Przy okazji takiej wizyty w salonie warto skorzystać z profesjonalnego zabiegu. Shake Your Head proponuje zabieg pielęgnacyjny z sauną, który dogłębnie odżywi i zregeneruje włosy. – *Pod wpływem ciepła możemy zregenerować strukturę włosa* – wyjaśnia Grzegorz Duży – *Natomiast zimny nawiew stosowany na koniec zabiegu domyka łuskę i pozostawia go wzmocnionym i pełnym blasku.*

**Zasada 3. Przeciwdziałanie**

Jesienią należy pamiętać także o przeciwdziałaniu niepożądanym dla włosów skutkom tej pory roku. Aby chronić je przed chłodnym powietrzem, które niszczy, pozostawiając je matowymi i łamliwymi, warto zakładać czapkę, która dodatkowo będzie elementem uzupełniającym jesienną stylizację. Trzeba mieć jednak na uwadze to, by była ona wykonana z naturalnych tkanin. Dzięki temu zapobiegniemy nadmiernemu przetłuszczaniu włosów oraz powstaniu łupieżu. Lepsze są również te o luźnym fasonie, pod którymi włosy mogą swobodnie oddychać. Nie powinno się z kolei zakładać czapki na niewysuszone włosy. – *Włosy nie lubią drastycznych zmian temperatur* – wyjaśnia Grzegorz Duży – *Dlatego przed wyjściem należy dokładnie je wysuszyć, aby uniknąć ich osłabienia.*

Więcej na [www.shakeyourhead.pl](https://www.shakeyourhead.pl/)