

# DESAFIO DA RAPUNZEL

O GUIA COMPLETO PARA TER CABELOS  
LONGOS E RECUPERADOS EM CASA



**Descubra Agora O Passo a Passo Para Ter Um  
Cabelo Perfeito Sem Precisar Gastar Dinheiro  
Com Salões De Beleza**

## ***DESAFIO DA RAPUNZEL***

*Todos os direitos reservados*

# **OLÁ, TUDO BEM?**

Esse livro é para todas as mulheres que sempre tiveram um sonho em ter um cabelo bonito e saudável.

Nas próximas páginas você vai encontrar o passo a passo completo durante 30 dias, onde você receberá as técnicas corretas para aplicar a cada dia, com o intuito de recuperar, induzir o nascimento de novos fios e acelerar o crescimento.

Não importa como está o seu cabelo hoje, talvez esteja sem vida, ressecado, caindo, ou talvez você queira apenas aumentar alguns centímetros.

Saiba que a partir de agora é totalmente possível ter o cabelo que você sempre sonhou.

É importante salientar que não se trata de nenhum método milagroso, e seu cabelo não vai crescer da (noite) para o dia.

Além disso, para obter os resultados desejados você precisa seguir o passo a passo que está aqui, desde a alimentação até o cronograma capilar.

Se sentir dificuldade vá se adaptando aos poucos, implementando alimentos e comprando o que for acessível.

## **VOCÊ SE COMPROMETE?**

Te prometo que se você seguir tudo certinho, em pouco tempo irá ouvir as pessoas próximas de você falando coisas como do tipo;

“Nossa amiga, o que você fez com seu cabelo que está tão bonito? Me passe as dicas...”

Quando você se olhar no espelho logo pela manhã, irá se sentir muito mais feliz, bonita e motivada.

Assim irá trabalhar mais confiante e empoderada, afinal de contas, cabelo é muito mais que apenas estética, não é mesmo?

.....

# ENTÃO VAMOS NESSA?



## AVISO IMPORTANTE

**A informação contida neste ebook tem um propósito informativo e não inclui substituir o conselho de um médico.**

**O propósito deste ebook é oferecer sugestões para adquirir hábitos melhores. Cada indivíduo é único, portanto, cada pessoa pode ter um resultado diferente, que pode ser maior ou menor que o prometido. Procure sempre um especialista!**

# ERROS COMUNS QUE DANIFICAM OS FIOS

Não adianta nada fazer uma receita caseira potente, e ficar danificando seus fios, dia após dia.



Você já se perguntou porque você hidrata e hidrata, usa produtos caros, e mesmo assim o seu cabelo continua ressecado e sem crescimento?

Com certeza com esses erros que listarei aqui abaixo são alguns dos motivos pelo qual isso acontece.

Então agora leia com muita atenção e comece mudar seus hábitos hoje.

## **1 - Não usar protetor térmico**

O protetor térmico forma uma película de proteção contra altas temperaturas, por isso não deixe de usá-lo antes do secador e da chapinha.

Ele também protege os fios do sol e da poluição que também ressecam o cabelo.



## **2 - Passar condicionador ou máscara na raiz**

O condicionador ou máscara aplicada na raiz entopem os folículos capilares deixando o cabelo fraco, aumentando a oleosidade e proliferação de fungos no couro cabeludo e até mesmo levando à queda dos fios.

### **3 - Aplicar o shampoo em todo o cabelo.**

Esse é um erro fatal para o cabelo! O shampoo é feito para você aplicar apenas no couro cabeludo. Em seguida você massageia a espuma que se forma e puxa para a extensão dos fios.

Não precisa aplicar em todo o cabelo porque o shampoo em excesso abre as cutículas e faz com que o cabelo perca a hidratação ficando muito ressecado. Então nada de cometer esse erro!

### **4 - Não fazer hidratações**

Aqui entra todo processo de cuidados, hidratações, umectações e reconstruções.

Esses cuidados não podem ser ignorados, e nesse livro você vai ter o passo a passo de um cronograma de cuidados perfeito.



## **5 - Lavar o cabelo com água muito quente**

Esse é um erro terrível que mulheres cometem principalmente no inverno. A água muito quente resseca os fios e o couro cabeludo, estimulando as glândulas sebáceas a produzirem mais sebo.

Os cabelos secos ficam ainda mais secos podendo escamar no couro cabeludo. Já os cabelos oleosos ficam mais oleosos.

## **6 - Dormir ou prender o cabelo molhado**

Não pode ter preguiça de secar bem o cabelo. Este erro é muito grave!

Não prenda seu cabelo e nem durma com ele molhado. Este erro acelera a produção de fungos no couro cabeludo, enfraquecendo a raiz e podendo até levar à queda capilar.

## **7 - Torcer ou esfregar o cabelo no banho.**

Esse é outro erro que a maioria nem percebe e quando vê já está fazendo! Acaba sendo uma coisa natural. Quando o cabelo está molhado, ele acaba ficando super frágil e também mais elástico do que seco.

Ao torcê-lo nessa situação, você acaba quebrando todo o seu cabelo, enchendo de pontas duplas e fazendo com que ele fique muito ressecado.

## **8 - Usar químicas em excesso**

A química em excesso quebra o cabelo, danifica, resseca, afina, causa queda capilar e atrapalha o crescimento saudável impedindo que você veja a evolução do crescimento.

Por esse motivo, parece que ele não sai do lugar, pois apesar de estar crescendo também está quebrando muito por causa da química.

## **9 - Prender o cabelo forte**

Prender o cabelo por muito tempo fricciona os fios e causa atrito entre eles, resultando em quebra e queda.

Evite prender o cabelo, principalmente úmido e dormir com os cabelos molhados.

## **10 - Não cortar o cabelo periodicamente**

Não importa se o seu cabelo é longo, médio ou curto, cortar as pontas é sempre essencial para que os fios sejam renovados e ganhem força, o que estimula seu crescimento.

A remoção das pontas duplas é recomendado ser feita a cada quatro meses.



## **11 - Passar chapinha com o cabelo molhado**

Esse erro pode detonar com seu cabelo. Não o cometa de jeito nenhum!

Seque seu cabelo completamente para depois usar a chapinha. Mesmo as chapinhas feitas para usar com o cabelo úmido podem ressecar os fios, então evite.

E também não use chapinha todos os dias. O excesso do uso deste aparelho deixa os cabelos muito ressecados e quebradiços

## **12 - Usar secador muito perto dos fios**

Este erro deixa o cabelo super ressecado e tem o mesmo efeito que a chapinha. Não use o secador muito perto do couro cabeludo.

Sempre deixe 3 ou 4 cm longe, pois as altas temperaturas ressecam os fios e o couro cabeludo estimulando as glândulas sebáceas a produzirem mais sebo.

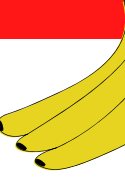
# A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO

Você é o que você come, já ouviu esse ditado? Pois é, 99% das mulheres não levam isso a sério, mas a alimentação é a maior responsável pela saúde dos fios.

Você pode ir ao salão, fazer o melhor tratamento, e o seu cabelo pode até ficar bonito na hora, mas se sua alimentação for ruim, alguns dias depois seu cabelo vai estar pior do que era antes.

Isso porque não basta apenas cuidar dos fios, o cuidado também deve ser de dentro pra fora.

O verdadeiro segredo para cabelos longos e saudáveis numa hidratação ou em tratamentos feitos em salão de beleza, estar acima de tudo na alimentação.



Assim como a pele, a vitalidade dos nosso fios é um sinal externo da saúde no interior do nosso corpo.

As células que compõem cada fio de cabelo requerem um fornecimento regular de nutrientes essenciais para que elas permaneçam fortes e não parem de se renovar, trazendo saúde visível tanto aos cabelos, quanto pele e unhas.

## **O QUE COMER?**

Foi pensando nisso que elaboramos a dieta perfeita, visando tudo que o seu cabelo precisa para crescer forte e saudável.

É muito importante você seguir a dieta, porque só assim seu corpo vai liberar os hormônios necessário para o crescimento.

Se você não conseguir, ou tiver intolerância a algum alimento tudo bem, pode ir se adaptando e comprando o que for acessível.

Porém, procure ter uma alimentação rica em proteínas, vitamina A, C, K ferro e zinco, que são basicamente esses nutrientes que o seu cabelo precisa para crescer forte e saudável.

**Aqui vai exemplo de alguns alimentos que farão parte da sua dieta nos próximos dias;**

Carne, peixe, ovo, leite, queijo, iogurte, gelatina.

Cenoura, tomate, manga, abóbora, alface, agrião.

Laranja, limão, morango, kiwi, abacaxi, acerola.

Fígado, feijão, beterraba...

Ostras, sementes de abóbora, amêndoa, amendoim...

# VITAMINA CAPILAR

Os suplementos são uma boa opção para você que quer ter cabelos mais fortes. Você vai encontrar em qualquer farmácia suplementos prontos como o levitam e o luminus.

Se quiser usar também durante o processo fique a vontade!





# CRONOGRAMA CAPILAR

É, seu cabelo precisa de uma agenda de cuidados.



Essa agenda é criada com o objetivo de repor a massa capilar e todos os nutrientes que perdemos naturalmente no dia a dia, melhorando assim o aspecto do fio.

Perdemos esses nutrientes naturalmente, seja por exposição ao sol, uso de água com cloro, água muito quente no chuveiro, poluição, uso em excesso de secador e chapinha muitos outros.

A agenda do nosso projeto é baseada em receitas naturais, algumas você vai encontrar em sua casa mesmo, ou seja seu bolso irá agradecer por isso!

Claro que cada um pode montar sua agenda capilar de acordo com o efeito desejado ou o produto que você mais gosta de usar no seu cabelo.

O importante é saber que cabelos precisam de cuidados diários e semanais, pois na questão de cabelos não existe milagre e sim cuidados que trazem resultados satisfatórios à longo prazo.

A agenda dá um resultado incrível e restaura os fios porque é composta pelos 3 tratamentos que o cabelo mais precisa: **hidratação, nutrição e reconstrução.**

## **HIDRATAÇÃO**

A etapa de hidratação no cronograma capilar é para reposição hídrica. Sem água, seus fios ficam ressecados, armados e sem brilho.

Para escolher produtos para esta etapa você procura produtos com pantenol, glicerina, vitaminas, aloe vera, vegetais ou açúcares.

## **NUTRIÇÃO**

Nutrição repõe a oleosidade necessária para os fios. Ao devolver os lipídios, seus cabelos terão menos friz, mais maciez, mais balanço e ficará mais alinhado.

Os ingredientes para esta fase do cronograma capilar são: óleos vegetais como azeite, óleo de coco, óleo de abacate, manteiga de karitê, manteiga de cupuaçu, entre outros

## **RECONSTRUÇÃO**

Essa etapa visa recompor as proteínas dos fios. Seu cabelo mostra que precisa de reconstrução quando está fino, ralo, quebradiço, poroso e com aspecto de cabelo danificado.

Os elementos indicados para a reconstrução capilar são: queratina, creatina, trigo, colagem.

O resultado de um cronograma capilar!



# COMO ACELERAR O CRESCIMENTO

## 01 DETOX CAPILAR

Para iniciar o Desafio é importante fazer um DETOX capilar, isso é uma limpeza profunda nos fios para remover todos os excessos de produtos, poluição e substâncias nocivas.

O DETOX serve tanto para os fios, quanto para o couro cabeludo, pois com o couro limpo os fios crescerão mais rápidos e mais saudáveis, uma vez que não haja elementos (como o excesso de oleosidade) impedindo os fios de crescerem.

### DETOX DE ARGILA PRETA

O detox com a argila preta pode ser feito uma vez a cada 15 ou 30 dias.



A argila preta ajuda no crescimento do cabelo e combate a oleosidade excessiva e a queda.

Para fazer a aplicação é simples: misture uma colher de argila preta com um pouco de água ou chá, ou até mesmo água de coco que é maravilhosa para os fios.

Misture até formar uma pastinha bem mole e fácil de aplicar.

Aplique com ajuda de um pincel somente no couro cabeludo, espere secar por uns 15 minutos e lave o cabelo em seguida.

O detox pode deixar o cabelo ressecado, então faça uma hidratação depois.

*Esta receita estar registrada como  
bônus do Desafio Da Rapunzel*

## 02 TÔNICO CAPILAR

Os tônicos são passados diretamente no couro cabeludo com massagens circulares para penetrar e dar resultado.

Indico muito fazer o tônico capilar com hibisco, pois ele ajuda a acelerar a micro circulação sanguínea no couro cabeludo e ajuda o crescimento no cabelo.

Também indico tônicos que tenham alho, jaborandi, alecrim ou a babosa na composição, pois assim o sucesso no crescimento dos fios será garantido!

No Ebook bônus "tônicos caseiros" você vai encontrar varias receitas de tonicos, inclusive o tônico de hibisco.

Prepare o seu pra já começar a usar durante o cronograma.

## **03** SUCOS BOMBAS

Os cuidados diários para ter cabelos bonitos são essenciais, porém como você já sabe, o crescimento capilar acontece na verdade de dentro para fora.

Ou seja, de nada adianta investir nos melhores produtos, receitas caseiras ou tratamentos de beleza, se não há uma boa alimentação.

Então, se você aí finalmente está prestes a encarar com tudo o Projeto Rapunzel para ter cabelos compridos e bem cuidados, vamos te ajudar nessa tarefa!

Anote as receitas e dicas a seguir para começar a incluir no seu cardápio diário agora mesmo.

Vamos lá?

# SUCO VERMELHO

## INGREDIENTES

½ cenoura;  
1 laranja;  
1 rodela de beterraba;  
4 morangos



Coloque a laranja descascada, a cenoura e a beterraba em uma centrífuga e triture-as bem até obter uma bebida homogênea.

Em seguida, despeje o suco no liquidificador e adicione os morangos. Bata bem novamente.

Prontinho! Sirva em seguida.

Você pode tomar o suco todos os dias, pois não há contraindicações.



# **SUCO DE FRUTAS E LEGUMES**

1/2 cacho de uvas  
1/2 laranja com bagaço  
1/2 maçã  
1/2 cenoura  
1/2 pepino  
1/2 copo de água  
4 tomates cereja

Bata todos os ingredientes, adicione meio limão.

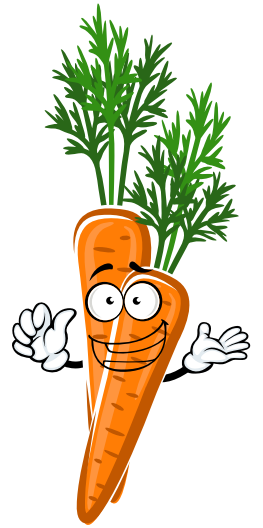
Tomar 2 vezes ao dia em 2x por semana ou 1 copo por dia.

Tome imediatamente pra não oxidar e ficar com gosto amargo.

Este suco diminuirá sua queda, acelerará o crescimento e fortalecerá os fios.

# SUCO DE CENOURA E ACEROLA

## INGREDIENTES



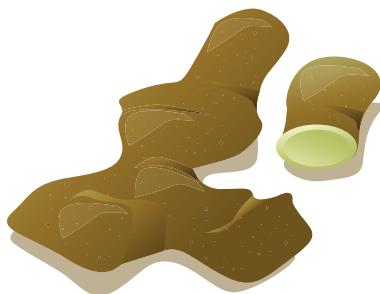
- 1/2 cenoura;
- 1 colher(sopa) de farelo de aveia;
- 1 polpa de acerola congelada;
- 1 copo(200 ml) de água.

Coloque todos os ingredientes em um liquidificador e bata bem até obter uma bebida homogênea.

Em seguida, beba sem coar e imediatamente para evitar a oxidação e tornar o sabor amargo.

Você pode tomar o suco uma vez por dia, todos os dias, pois não há contraindicações.

# SUCO DE LARANJA E GENGIBRE



O gengibre entra na saúde dos cabelos como agente para a vitalidade e beleza dos fios.

1 laranja

1 cenoura

1 ou 2 fatias de gengibre

1 colher de sopa de linhaça

Descasque e fatie as cenouras em pequenas rodela e leve-a ao liquidificador, acrescente o suco de uma laranja e bata bem, por último, adicione o gengibre descascado a gosto e bata novamente.

Beba sem coar e o quanto antes.

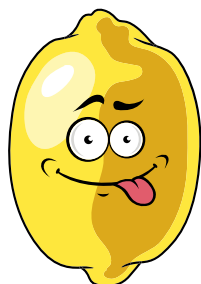
# SUCO DE CENOURA E LIMÃO

300 ml de água;  
1 limão pequeno (ou ½ limão, se achar muito forte);  
½ cenoura

Coloque todos os ingredientes em um liquidificador e bata bem até obter uma bebida homogênea.

Beba logo em seguida para evitar a oxidação dos ingredientes e tornar o gosto amargo. Uma dica importante é que você pode tanto bater o limão com a casca e coar ou apenas espreme-lo.

Você pode tomar esse suco todos os dias, pois não há contraindicações.



# SUCO PARA CABELOS OLEOSOS

## INGREDIENTES

1 copo de água de coco.

1 rodela de abacaxi.

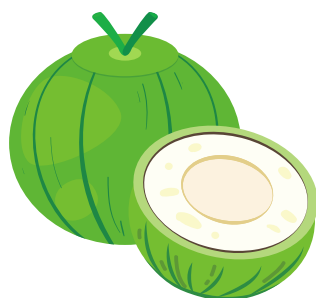
1 maçã.

1 copo de chá verde.

1 limão espremido.

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva em seguida, não coe para aproveitar melhor todos os nutrientes.



# SUCO VERDE PARA CRESCIMENTO

Em 200 ml de água, misture:

1 colher de sopa de gérmen de trigo;  
1 limão com casca, bem batido no  
liquidificador—não pode coar nem colocar  
açúcar!

1 folha de couve;  
1 castanha-do-pará (sim, só umazinha).

Vale a regra do bateu, tomou. Se demorar, o  
suco fica azedo. Também funciona com  
antioxidante e ajuda a emagrecer.

Você emagrece e o seu cabelo cresce. Vale o  
esforço do gostinho azedo, não vale?



# SUCO PARA CABELOS RESSECADOS

## INGREDIENTES:

100 ml de suco de laranja.

100 ml de iogurte natural.

1/4 mamão papaia.

1 colher de sopa de abacate.

1 colher de sobremesa de germe de trigo

Macadâmias ou 1 colher de sopa de óleo de  
coco

## Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva em seguida, não coe para aproveitar melhor todos os nutrientes.



# SUCO ANTIQUEDA

Esse suco vai dar potência ao crescimento do seu cabelo e evitar a queda.

## INGREDIENTES

1 Pepino

1 Cenoura

meia beterraba

Salsa a gosto

Lave e descasque a cenoura, o pepino e a beterraba. Coloque os ingredientes no liquidificador e adicione o suco de 1 laranja com a salsa higienizada. Bata bem e beba imediatamente.





# DICAS DE COMO TOMAR OS SUCOS

1-Opte por tomar os sucos sempre pela manhã e em jejum, pois esse é o melhor horário para que os nutrientes sejam absorvidos pelo organismo.

2-A recomendação é para que você beba os sucos todos os dias por um período de 30 dias. Esse é o tempo ideal para conseguir melhores resultados em relação ao crescimento capilar.

3-Tome sempre os sucos imediatamente após o preparo, pois se você demorar para consumi-los ou guardá-los para outro dia, provavelmente eles estarão oxidados.

3-Tente variar os sucos, não use sempre as mesmas receitas, assim poderá se beneficiar de diferentes vitaminas.



# ATENÇÃO!

A partir de agora começa o processo de recuperação capilar em 30 dias. Siga tudo a risca sem pular as etapas. É importante você fazer tudo que foi passado anteriormente, principalmente seguir a recomendação dos sucos para crescimento.

**TIRE UMA FOTO DO SEU CABELO HOJE PARA VERMOS SUA EVOLUÇÃO DO ANTES E DEPOIS DO PROCESSO**






Em caso de duvida nos contate



**E-mail: [suporte@desafiodarapunzel.com](mailto:suporte@desafiodarapunzel.com)**

# QUAL O SEU NÍVEL DE DANOS?

Para dar início ao cronograma, precisamos identificar o seu nível de danos, pois cada dia terá um passo a passo diferente para o cronograma que será dividido em três graus de danos: **Poucos danos, danos médios e extremamente danificados**

-  **POUCOS DANOS:** Sem tintura e sem química.
-  **DANOS MÉDIO:** Algumas pontas duplas, pouco ressecado e opaco.
-  **EXTREMAMENTE DANIFICADOS:** Ressecados com ponta dupla e sem brilho.

Pronto, já identificamos seu nível de danos, agora é pra valer!

Do dia 1 ao dia 30 irei te passar o cardápio do café da manhã até a janta, e a etapa do dia do cronograma capilar.

# DIA 01

## CARDÁPIO CABELÃO

### CAFÉ DA MANHÃ

Iogurte natural+morango ou kiwi+granola

### ALMOÇO

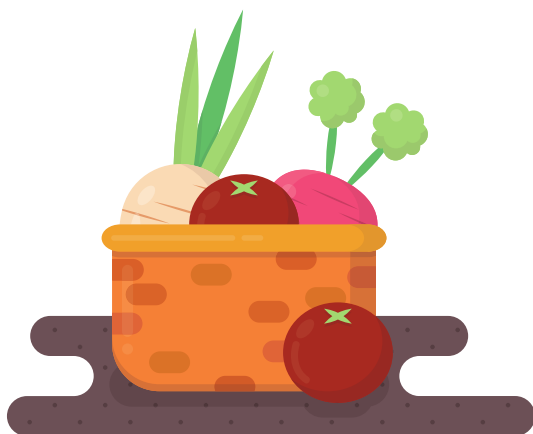
Arroz+feijão+file de frango grelhado+salada de cenoura+alface com cebola

### LANCHE DA TARDE

Tangerina ou laranja+amêndoas+gelatina de açúcar

### JANTA

Frango+omelete de queijo e presunto+salada de tomate+beterraba e gotas de limão



# CRONOGRAMA CAPILAR



**POUCOS DANOS**



**EXTREMAMENTE  
DANIFICADOS**



**DANOS MÉDIO**

No primeiro dia independente do seu tipo de cabelo e nível de danos faremos uma hidratação.

A hidratação é uma das etapas mais frequentes no cronograma capilar. Para quem está em processo de transição capilar esta etapa pode amenizar a aparência da briga entre e textura lisa e a cacheada.

É fácil saber quando seu cabelo está desidratado, você perceberá que os fios estão opacos e ásperos, isso significa que eles perderam bastante água.

## HIDRATAÇÃO DE ABACATE



4 colheres de sopa de polpa de abacate  
1/2 colher de óleo vegetal (azeite de oliva).  
1 colher de glicerina vegetal

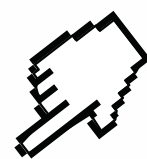
Amasse bem o abacate com um garfo e misture com o óleo vegetal e a glicerina.

Aplique a mistura nos cabelos limpos e úmidos e massageie no couro cabeludo e ao longo dos fios.

Deixe agir no cabelo por 20 minutos. Após o tempo de pausa, enxágue a hidratação em água abundante do chuveiro.

Passa o condicionador nos fios normalmente.

**Compartilhe seu primeiro resultado**



# DIA 02

## CARDÁPIO CABELÃO

### CAFÉ DA MANHÃ

Leite desnatado+cereais integrais+morango ou kiwi

### ALMOÇO

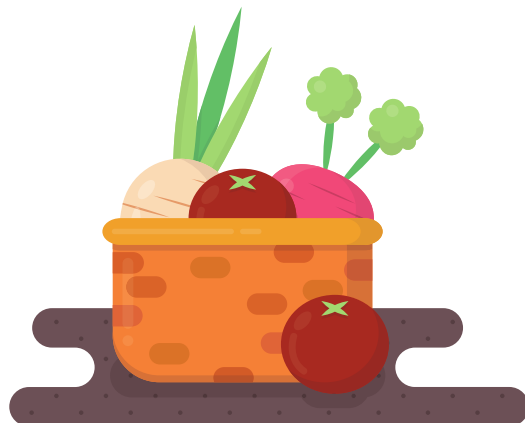
Arroz+ovos mexidos+file de frango grelhado+salada de cenoura, alface, tomate e rúcula.

### LANCHE DA TARDE

Vitamina de cereja, com leite de soja e nozes ou vitamina de banana com maçã

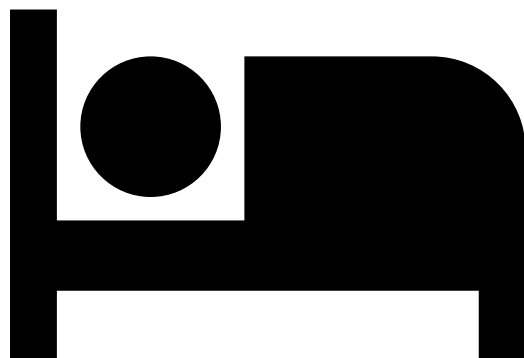
### JANTA

File de frango grelhado+couve refogada+batata ao vapor+laranja ou maçã como sobremesa



# **CRONOGRAMA CAPILAR**

## **DESCANSO AOS FIOS...**



Como para tudo na vida há um tempo, hoje é o dia de deixar seu cabelo descansar!

No cronograma capilar vamos dar uma pausa para cada etapa, para que aja o tempo suficiente sobre os fios, trazendo resultados visíveis sem danificá-los ainda mais.



# DIA 03

## CARDÁPIO CABELÃO

### CAFÉ DA MANHÃ

Pão francês integral+queijo cottage+ banana

### ALMOÇO

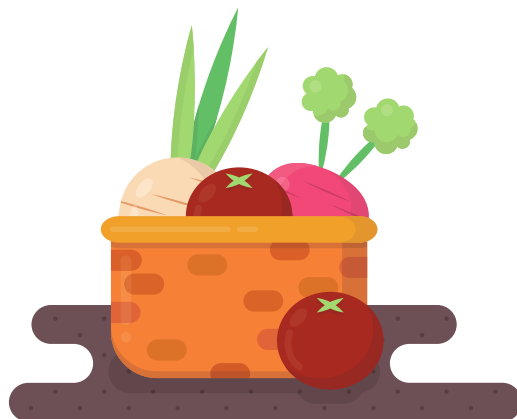
Arroz+file de peixe+lentilha+folhas  
escuras+cenoura cozida

### LANCHE DA TARDE

Castanha do pará+abacaxi

### JANTA

Arroz+peixe+salada de milho verde+beterraba  
ralada



# TRUQUES PARA ACELERAR O CRESCIMENTO

**1-**Corte as pontas do cabelo a cada 3-6 meses, fazer isso não faz com que os cabelos cresçam diretamente, mas fortalece os fios para evitar quebras, afinal, cabelos com pontas duplas e quebradiças não parece "comprido" mesmo estando longo.

**2-**Penteie os cabelos com a cabeça virada pra baixo, isso aumenta a circulação sanguínea no couro cabeludo estimulando os folículos capilares e o crescimento dos fios.

**4-**Durante a lavagem com o shampoo, aproveite para fazer uma boa massagem no couro cabeludo. Tudo o que você precisa é usar as pontas dos dedos e praticar movimentos leves e circulares na região.

# DIA 04

## CARDÁPIO CABELÃO

### CAFÉ DA MANHÃ

Pão integral+suco de laranja com acerola

### ALMOÇO

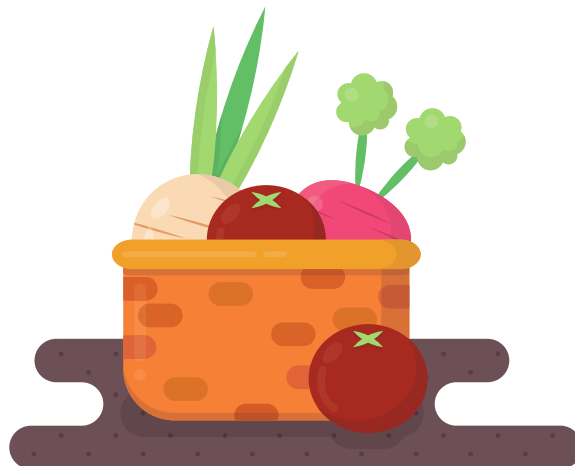
Omelete com tomate e cebola+salada de folhas verdes+2 nozes ou amêndoas como sobremesa

### LANCHE TARDE

Melão+sementes de abobora

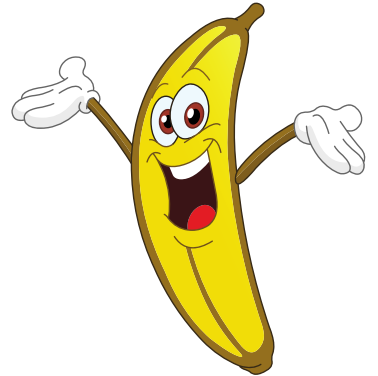
### JANTA

Filé de frango grelhado+virado de couve+salada de rúcula



# **CRONOGRAMA CAPILAR**

 **POUCOS DANOS**



## **HIDRATAÇÃO DE BANANA**

1 banana

6 colheres de sopa de leite

1 colher de sopa de açúcar

1 colher de sopa de óleo vegetal

Um pouco de máscara

Bata a banana, o leite e o açúcar no liquidificador. Depois coloque a mistura em uma vasilha e misture com o óleo e máscara. Lave o cabelo com shampoo e massageie mecha por mecha.

Deixe agir por 20 minutos enxágue, e finalize usando condicionador.



**DANOS MÉDIOS**



**EXTREMAMENTE  
DANIFICADOS**

## **NUTRIÇÃO COM MAISENA**

- 100 ml de água
- 1 colher de sopa de maisena
- 1 colher de bepantol líquida
- 1 colher de óleo vegetal
- 1 colher de chá de açúcar

Faça o mingau da maizena com leite e depois de pronto acrescente o óleo o bepantol e a colher de açúcar.

Com os fios lavados apenas com shampoo, aplique a mistura em todas as mechas, sempre enluvando.

Deixe agir por 30 minutos com uma touca. Enxágue usando condicionador e deixe secar naturalmente.

**Dê uma pausa de 2 dias**

# DIA 05

## CARDÁPIO CABELÃO

### CAFÉ DA MANHÃ

Cookies integrais+geleia de morango+leite

### ALMOÇO

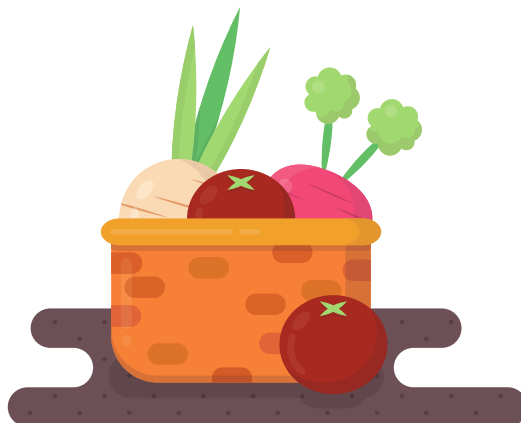
Arroz+feijão+peixe+folhas verdes

### LANCHE DA TARDE

2 nozes ou uma porção de amêndoas torradas

### JANTA

Abobrinha+cenouras cozidas+carne bovina magra+salada de couve e tomate



# SHAMPOO BOMBA

Os shampoos estimulantes também são uma ajuda extra para você que quer ter um cabelão.

Vamos aprender a fazer o shampoo de hibisco, ele é um dos segredos das indianas para ter um cabelo enorme.

## SHAMPOO DE RIBISCO E ALECRIM

1 punhado de Hibisco

10 gramas.

2 colheres de alecrim

shampoo 200ml - Neutro

Misture tudo e deixe descansar por 48 horas antes de usar. Use 2X por semana.

Sobre a cor? Depois do tempo de descanso o shampoo fica quase vermelho, então loiras façam o teste de mechas.

# DIA 06

## CARDÁPIO CABELÃO

### CAFÉ DA MANHÃ

Pão integral+queijo cottage+suco de melancia

### ALMOÇO

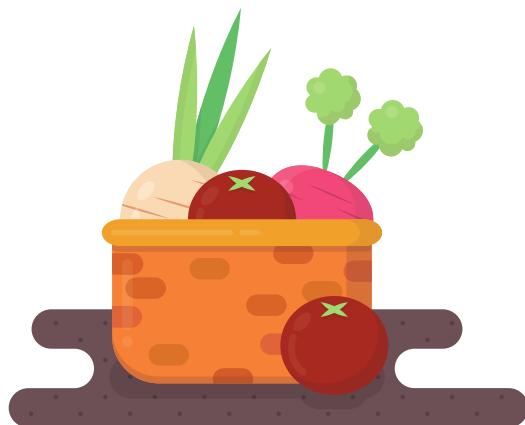
Macarrão integral+atum+salada de repolho+cenoura ralada e milho

### LANCHE DA TARDE

Suco de melão ou melancia

### JANTA

Pão integral+ovo cozido+salada de alface e tomate+peito de peru





# DICAS EXTRAS PARA O PROJETO RAPUNZEL FAZER EFEITO

**Evite químicas**--Durante o processo evite usar qualquer tipo de química prejudicial ao processo.

**Beba bastante água**-A água é muito importante para manter o cabelo hidratado e repor o brilho natural dos fios. Beba pelo menos 2 litros de água por dia.

**Evite açúcares e gorduras**-Esses alimentos são vilões no processo do crescimento do cabelo.

**Mantenha o foco**-Vá se adaptando, fazendo o que tiver ao seu alcance, e não se desespere, tudo é um processo e leva tempo. Acredite, no final vai dar tudo certo!

# DIA 07

## CARDÁPIO CABELÃO

### CAFÉ DA MANHÃ

logurte natural+morango ou kiwi+granola

### ALMOÇO

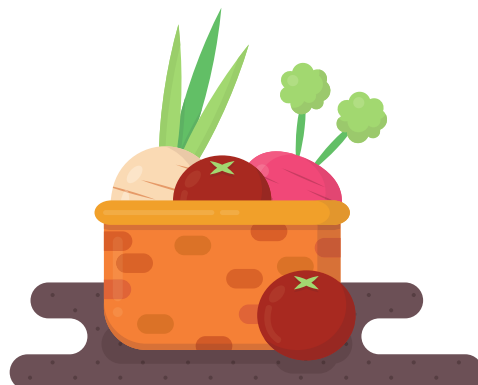
Arroz+feijão+file de frango grelhado+salada de cenoura+alface com cebola

### LANCHE DA TARDE

Tangerina ou laranja+amêndoas+gelatina de açúcar

### JANTA

Frango+omelete de queijo e presunto+salada de tomate, beterraba e gotas de limão



# **CRONOGRAMA CAPILAR**



**POUCOS DANOS**



**DANOS MÉDIO**

## **HIDRATAÇÃO DE BABOSA**

Retire o gel da babosa e misture com algum óleo da sua escolha, pode ser óleo de coco, jaborandi ou até azeite de oliva.

Aplique no cabelo seco, deixar agir por 30 a 40 minutos e lavar normalmente. O resultado da babosa e dos óleos no cabelo tem um poder incrível!

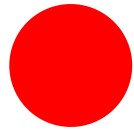
Certamente você deve já ter notado uma enorme diferença em seus fios!

**QUE TAL TIRAR UMA FOTO DO SEU CABELO AGORA?  
QUEREMOS ACOMPANHAR SEU RESULTADO!**



**WhatsApp**





## **EXTREMAMENTE DANIFICADOS**

### **RECONSTRUÇÃO COM LEITE E OVO**

1 ovo

3 colheres de sopa de leite

3 colheres de sopa de máscara

1 colher de sopa de azeite de oliva

1 colher de sopa de mel

Para não ficar com o cheiro do ovo no cabelo, peneire com uma peneira. Fazendo isso irá tirar a película branca, pois é ela que dá o cheiro ruim do ovo.

Depois misture com as máscaras e acrescente todos os ingredientes

Com o cabelo seco, aplique e deixe agir por 30 minutos, enxágue e lave normalmente como de costume.

**Dê uma pausa de 2 dias**

# DIA 08

## CARDÁPIO CABELÃO

### CAFÉ DA MANHÃ

Leite desnatado+cereais integrais+morango ou kiwi

### ALMOÇO

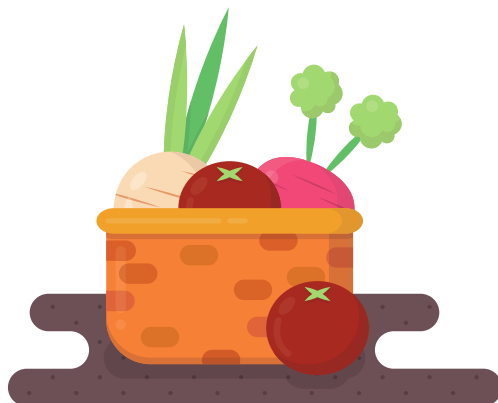
Arroz+ovos mexidos+file de frango grelhado+salada de cenoura, alface, tomate e rúcula

### LANCHE DA TARDE

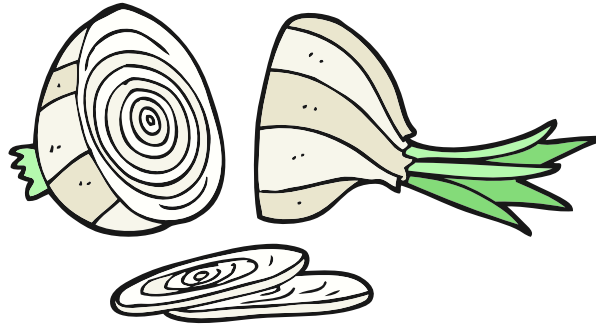
Vitamina de cereja, com leite de soja e nozes ou vitamina de banana com maçã

### JANTA

File de frango grelhado+couve refogado+batata ao vapor+laranja ou maçã como sobremesa



# CEBOLA PARA APLICAR NO CABELO



Melhora a circulação do sangue e produção de colágeno, acelera o crescimento e fortalece o cabelo.

Coloque pra ferver com muita água algumas cebolas, deixe ferver por alguns minutos, até que libere seus nutrientes na água.

Deixe esfriar, retire as cebolas, enxágue o cabelo com o líquido. Deixe agir por 20 a 30 minutos, lave normalmente.

# DIA 09

## CARDÁPIO CABELÃO

### CAFÉ DA MANHÃ

Pão francês integral+queijo cottage+ banana

### ALMOÇO

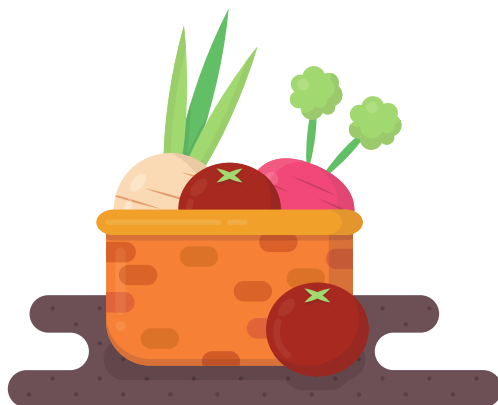
Arroz+file de peixe+lentilha+folhas escuras+cenoura cozida

### LANCHE DA TARDE

Castanha do pará+abacaxi

### JANTA

Arroz+peixe+salada de milho verde+beterraba ralada



# COMO ACABAR COM AS PONTAS RALAS

## DICAS

Evite fontes de calor em excesso.

Use sempre protetor térmico.

Aposte no pré-poo

Corte as pontas.

Não deixe de fazer reconstrução.





# O PRÉ-SHAMPOO

O pré-poo ou pré shampoo é uma técnica usada antes de lavar o cabelo com shampoo.

Ele protege o cabelo das agressões do shampoo, evitando o ressecamento, o frizz e as temidas pontas ralas.

A ideia é envolver as pontas e toda parte ressecada dos fios com mascaras e cremes cheios de vitaminas e nutrientes alguns minutos antes do banho para preparar o cabelo para lavagem.

## INGREDIENTES

Meio vidro de máscara (de consistência média da sua preferência)

2 Colheres de Óleo de coco

2 Colheres de Óleo de rícino

1 Colher de Mel

1 Tampinha de Glicerina Líquida



Misture todos os ingredientes e coloque em um recipiente com tampa. Guarde num lugar arejado, não precisa ser na geladeira.

## **COMO USAR?**

Com o cabelo seco e sujo, antes de lavar aplique no comprimento e nas pontas, deixe agir por 30 minutos. Depois lave e faça seu tratamento capilar normalmente.

## **UMECTAÇÃO**

Outro método pra proteger os fios das agressões é o uso de óleo vegetal.

Escolha um óleo vegetal da sua preferência, e duas horas antes de lavar o cabelo e aplique-o em todo o cabelo, do comprimento as pontas.

Quando for lavar o cabelo não esfregue as pontas, somente retire o óleo com a espuma que descer pelos fios.

Fazer o pré-shampoo ou aplicar óleo vegetal nas pontas do cabelo antes do banho é muito importante para quem deseja deixar o cabelo crescer, porque mesmo que o shampoo não tenha sulfato, pode acabar estragando os fios, devido ao fato dele possuir outros agentes limpantes que podem causar ressecamento.

Pontas ralas nunca mais!



# DIA 10

## CARDÁPIO CABELÃO

### CAFÉ DA MANHÃ

Pão integral+suco de laranja com acerola

### ALMOÇO

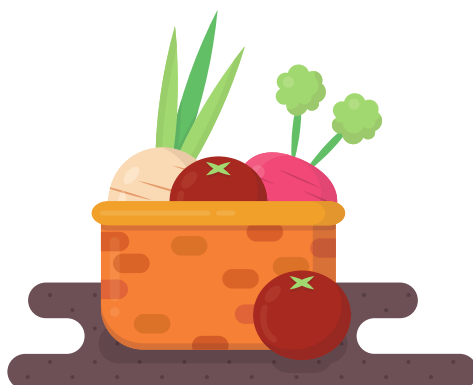
Omelete com tomate e cebola+salada de folhas verdes+2 nozes ou amêndoas como sobremesa

### LANCHE DA TARDE

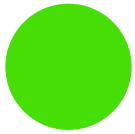
Melão+sementes de abobora

### JANTA

Filé de frango grelhado+virado de couve+ salada de rúcula



# **CRONOGRAMA CAPILAR**



**POUCOS DANOS**



**DANOS MÉDIOS**

## **HIDRATAÇÃO DE AÇÚCAR E SORO**

2 colheres de sopa de açúcar mascavo

2 colheres sopa de soro fisiológico

2 colheres de sopa de máscara de hidratação

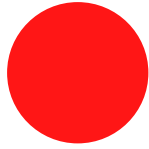
1 colher de yamasterol(opcional)

Misture o soro fisiológico com o açúcar, depois coloque e a máscara.

Lave o cabelo com shampoo, enxague e tire o excesso de água com uma toalha.

Aplique mecha por mecha e deixe agir por 20 minutos, depois enxague, não precisa usar shampoo ou condicionador após o processo.

O soro fisiológico você encontra baratinho em qualquer farmácia.



## **EXTREMAMENTE DANIFICADO**

### **NUTRIÇÃO COM ABACATE**

4 Colheres de abacate  
2 Colheres de mel  
1 colher de azeite de oliva

Amasse o abacate com um garfo e misture com o mel e o azeite. Aplique mecha por mecha no cabelo seco.

Deixe agir por 30 minutos, enxague com bastante água até que tenha certeza de que não há mais nada da receita no cabelo.

Passa o condicionador, deixe agir, e enxague normalmente.

**Dê uma pausa de 2 dias**

# DIA 11

## CARDÁPIO CABELÃO

### CAFÉ DA MANHÃ

Cookies integrais+geleia de morando e leite

### ALMOÇO

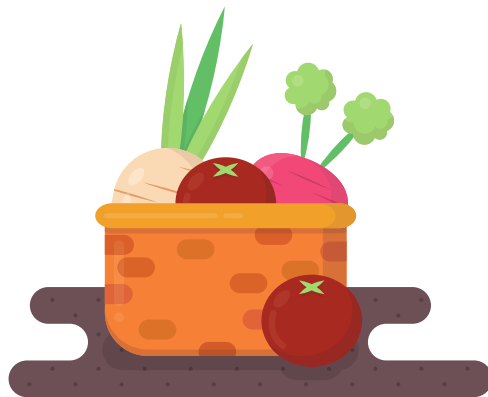
Arroz+feijão+peixe+folhas verdes

### LANCHE DA TARDE

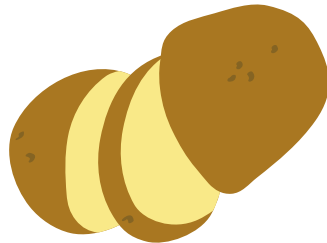
2 nozes ou uma porção de amêndoas torradas

### JANTA

Abobrinha+cenouras cozidas+carne bovina magra+salada de couve e tomate



# BATATA PARA APLICAR NO CABELO



Fortalece o couro cabeludo e fibra capilar, previne a queda de cabelo, induz o nascimento de novos fios.

Lave as batatas e remova as cascas, corte as batatas em pedaços pequenos, bata no liquidificador até virar purê, coloque um pouco de água.

Coe o purê em um recipiente limpo usando um pano de musselina. Isso separa a polpa do suco que você precisará para aplicar no cabelo.

Aplique no cabelo e massageie de forma circular, deixe agir até 30 minutos e enxágue com bastante água.



# DIA 12

## CARDÁPIO CABELÃO

### CAFÉ DA MANHÃ

Pão integral+queijo cottage+suco de melancia

### ALMOÇO

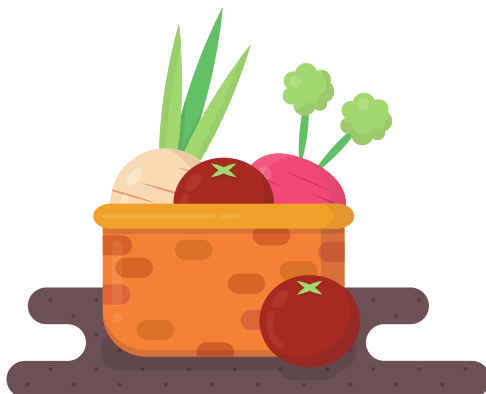
Macarrão integral+atum+salada de repolho+cenoura ralada e milho

### LANCHE DA TARDE

Suco de melão ou melancia

### JANTA

Pão integral+ovo cozido+salada de alface e tomate+peito de peru



# OLEOS VEGETAIS NO CABELO

Se você deseja ter um cabelão, você não poderá deixar faltar alguns óleos vegetais.

Os óleos indicados para essa função seguem adiante:

**OLEO DE RICINO:** Fortalece os fios, auxilia no crescimento, combate a queda, nutre profundamente, encorpa cabelos ralos, sela a cutícula do fio, controla a oleosidade.

**ÓLEO DE COCO:** Tratamento de cabelos oleosos, quebradiços e danificados. Age contra pontas duplas, frizz e caspas.

**ÓLEO DE ABACATE:** Rico em potássio, vitaminas A, E e D e proteínas. Óleo leve altamente nutritivo e condicionante.

**ÓLEO DE ARGAN:** Proporciona nutrição, hidrata, controla o frizz, maciez, brilho e fortalece a fibra capilar.

**ÓLEO DE JOJOBA:** Proporciona muito brilho, limpa o couro cabeludo e estimula o crescimento capilar.

**AZEITE DE OLIVA:** Trata cabelos ressecados, com caspa e seborreia.

## **EM QUE USAR?**

Você pode usar os óleos vegetais de várias maneiras: No shampoo, na máscara de nutrição, no pré-shampoo, na umectação, misturando em tônicos caseiros...

Não é necessário usar todos os óleos, escolha 1 ou 2 de sua preferência. O mais recomendado é o óleo de ricino.



# DIA 13

## CARDAPIO CABELÃO

### CAFÉ DA MANHÃ

logurte natural+morango ou kiwi+granola

### ALMOÇO

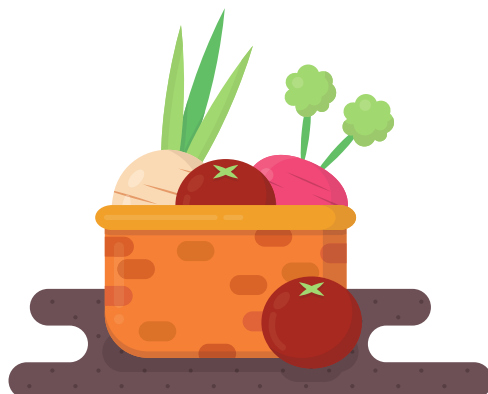
Arroz+feijão+file de frango grelhado+salada de cenoura+alface com cebola

### LANCHE DA TARDE

Tangerina ou laranja+amêndoas+gelatina de açúcar

### JANTA

Frango+omelete de queijo e presunto+salada de tomate, beterraba e gotas de limão



# **CRONOGRAMA CAPILAR**



**POUCOS DANOS**



**EXTREMAMENTE**

**DANIFICADOS**



**DANOS MÉDIOS**

## **HIDRATAÇÃO DE CAFÉ**

- 1 colher de sopa de café em pó
- 1 colher de sopa de achocolatado em pó
- 1 colher de sopa de óleo de coco
- 2 colheres de sopa de leite integral
- 2 colheres de sopa de soro fisiológico
- 2 colheres de máscara de hidratação.

Misture todos os ingredientes até ficar homogêneo, lave o cabelo com shampoo e aplique a mistura enluvando os cabelos mecha por mecha.

Deixe agir de 20 a 30 minutos, use touca, depois enxague, condicione e finalize como preferir.

**Dê uma pausa de 2 dias**

# DIA 14

## CARDÁPIO CABELÃO

### CAFÉ DA MANHÃ

Leite desnatado+cereais integrais+morango ou kiwi

### ALMOÇO

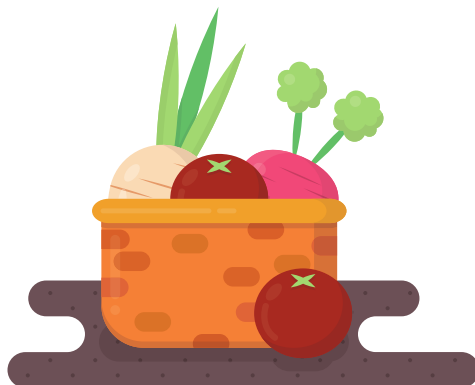
Arroz+ovos mexidos+file de frango grelhado+salada de cenoura, alface, tomate e rúcula

### LANCHE DA TARDE

Vitamina de cereja, com leite de soja e nozes ou vitamina de banana com maçã

### JANTA

File de frango grelhado+couve refogada+batata ao vapor+laranja ou maçã como sobremesa



# DIA 15

## CARDÁPIO CABELÃO

### CAFÉ DA MANHÃ

Pão francês integral+queijo cottage+ banana

### ALMOÇO

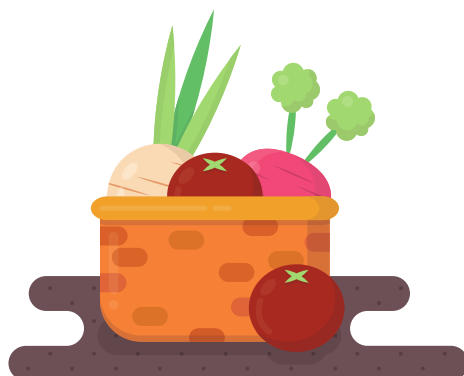
Arroz+file de peixe+lentilha+folhas  
escuras+cenoura cozida

### LANCHE DA TARDE

Castanha do pará+abacaxi

### JANTA

Arroz+peixe+salada de milho verde+beterraba  
ralada



# DIA 16

## CARDAPIO CABELÃO

### CAFÉ DA MANHÃ

Pão integral+suco de laranja com acerola

### ALMOÇO

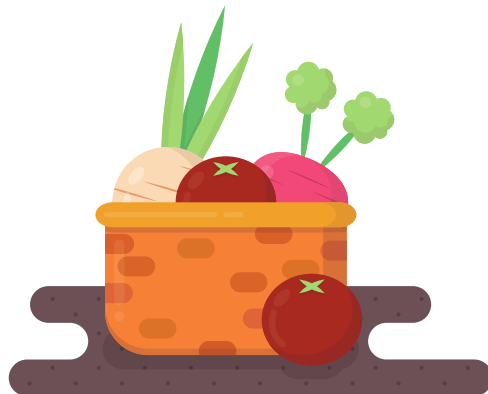
Omelete com tomate e cebola+salada de folhas verdes+2 nozes ou amêndoas como sobremesa

### LANCHE DA TARDE

Melão+semente de abobora

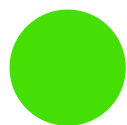
### JANTA

Filé de frango grelhado+virado de couve+ salada de rúcula.





# CRONOGRAMA CAPILAR



**POUCOS DANOS**

## **NUTRIÇÃO COM CREME DE LEITE**

1 colher de sopa de leite de coco

1 Colher de creme de leite

1 colher de sopa de óleo de coco ou qualquer  
óleo vegetal

2 colheres de máscara

Misture todos os ingredientes em uma vasilha.  
Lave o cabelo com shampoo, aplique mecha  
por mecha, e deixe agir de 20 a 30 minutos.

Lave o cabelo normalmente com  
condicionador e enxágue.



**DANOS MÉDIOS**



**EXTREMAMENTE  
DANIFICADOS**

## **RECONSTRUÇÃO DE GELATINA**

2 colheres de máscara

1/2 saquinho de gelatina sem sabor

1/2 copo de água morna.

1 colher de queratina líquida

1 colher de açúcar

Desfaça a gelatina na quente e misture a máscara e os outros ingredientes.

Lave o cabelo com shampoo e aplique nos cabelos mecha por mecha envolvendo bem.

Deixe agir por 25 a 30 minutos, e lave normalmente com condicionador.

**Dê uma pausa de 2 dias**

# DIA 17

## CARDÁPIO CABELÃO

### CAFÉ DA MANHÃ

Cookies integrais+geleia de morango e leite

### ALMOÇO

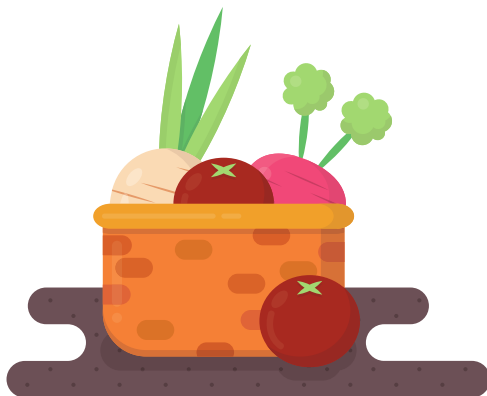
Arroz+feijão+peixe+folhas verdes

### LANCHE DA TARDE

2 nozes ou uma porção de amêndoas torradas

### JANTA

Abobrinha+cenouras cozidas+carne bovina magra+salada de couve e tomate



# DIA 18

## CARDÁPIO CABELÃO

### CAFÉ DA MANHÃ

Pão integral+queijo cottage+suco de melancia

### ALMOÇO

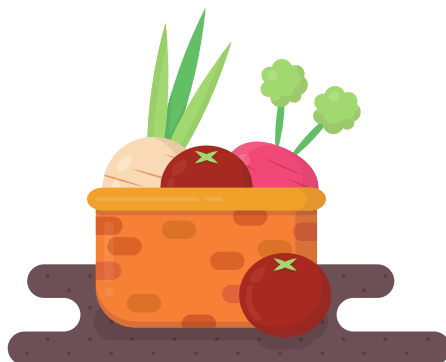
Macarrão integral+atum+salada de repolho+cenoura ralada e milho

### LANCHE DA TARDE

Suco de melão ou melancia

### JANTA

Pão integral+ovo cozido+salada de alface e tomate+peito de peru



# DIA 19

## CARDÁPIO CABELÃO

### CAFÉ DA MANHÃ

iogurte natural+morango ou kiwi+granola

### ALMOÇO

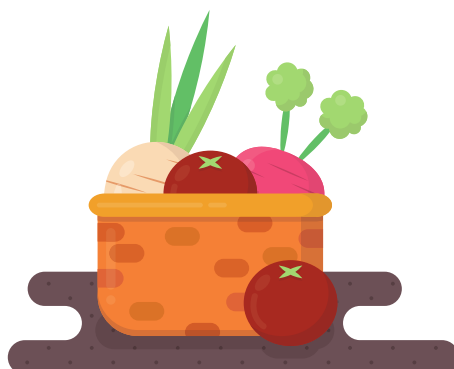
Arroz+feijão+file de frango grelhado+salada de cenoura+alface com cebola

### LANCHE DA TARDE

Tangerina ou laranja+amêndoas+gelatina de açúcar

### JANTA

Frango+omelete de queijo e presunto+salada de tomate, beterraba e gotas de limão



# **CRONOGRAMA CAPILAR**



**POUCOS DANOS**



**EXTREMAMENTE  
DANIFICADOS**



**DANOS MÉDIOS**

## **HIDRATAÇÃO COM VINAGRE DE MAÇÃ**

1 colher de sopa de vinagre de maçã.

1 colher de sopa de leite de coco.

2 colheres de máscara

1 colher de yamasterol(opcional)

Misture todos os ingredientes e aplique no cabelo já lavado com shampoo, mecha por mecha enluvando, deixe agir por 30 minutos e lave normalmente.

**Dê uma pausa de 2 dias**

# DIA 20

## CARDÁPIO CABELÃO

### CAFÉ DA MANHÃ

Leite desnatado+cereais integrais+morango ou kiwi

### ALMOÇO

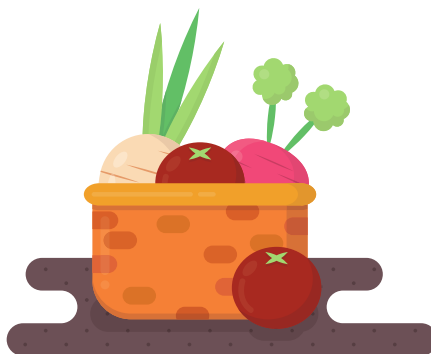
Arroz+ovos mexidos+file de frango grelhado+salada de cenoura, alface, tomate e rúcula

### LANCHE DA TARDE

Vitamina de cereja, com leite de soja e nozes ou vitamina de banana com maçã

### JANTA

File de frango grelhado+couve refogada+batata ao vapor+laranja ou maçã como sobremesa



# VOCÊ CONHECE A TÉCNICA CO-WASH

A técnica consiste basicamente em lavar o cabelo apenas com condicionador!

O condicionador, assim como o shampoo, tem agentes emolientes que são capazes de promover limpeza aos fios.

Mas além de tirar a sujeira dos fios, tiram também os óleos naturais e os lipídios do cabelo.

Sabe aquela semaninha corrida que você tem vontade de lavar o cabelo todo santo dia? Pois é, se você lavar apenas com shampoo, vai ressecar de um jeito bem monstro.

Se você lavar apenas com água, fica fedido e sujo . A solução ideal é o co-wash.

E é possível lavar os cabelos com condicionador sem deixá-los sujos ou oleosos!



## **O co-wash pode ser feito com qualquer condicionador?**

infelizmente não! Existe condicionador próprio para isso. Os produtos utilizados para essa técnica, vem dizendo na embalagem, são os que não contém petrolatos, óleo mineral, parafina líquida entre outros.

## **Como fazer o co-wash?**

Para lavar com o condicionador, é fácil: você aplica no cabelo da mesma maneira que se usa shampoo, primeiro no couro cabeludo, até a raiz, massageando bem.

Deixar agir por alguns segundinhos, sempre massageando, e depois é só enxaguar bem com água, e pronto!

Faça o co-wash intercalando com o seu shampoo tradicional é uma dica muito legal, porque hidrata muito a raiz do cabelo.

# DIA 21

## CARDÁPIO CABELÃO

### CAFÉ DA MANHÃ

Pão francês integral+queijo cottage+ banana

### ALMOÇO

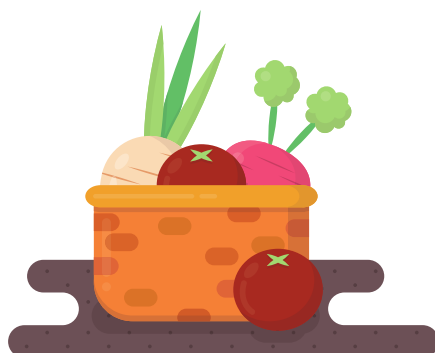
Arroz+file de peixe+lentilha+folhas  
escuras+cenoura cozida

### LANCHE DA TARDE

Castanha do pará+abacaxi

### JANTA

Arroz+peixe+salada de milho verde+beterraba  
ralada



# DIA 22

## CARDÁPIO CABELÃO

### CAFÉ DA MANHÃ

Pão integral+suco de laranja com acerola

### ALMOÇO:

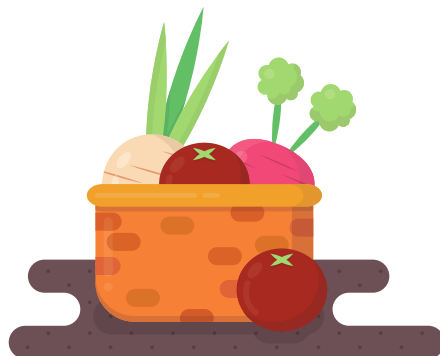
Omelete com tomate e cebola+salada de folhas verdes+2 nozes ou amêndoas como sobremesa

### LANCHE DA TARDE

Melão+semente de abobora

### JANTA:

Filé de frango grelhado+virado de couve+ salada de rúcula



# **CRONOGRAMA CAPILAR**



**POUCOS DANOS**

## **HIDRATAÇÃO DE TAPIOCA**

1 Colher de tapioca

1 colher de óleo de coco

1 colher de bepantol líquido

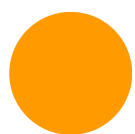
Um pouco de máscara

Misture um pouco de água com a tapioca, leve ao fogo e faça um mingau.

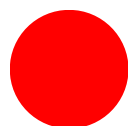
Coloque em um recipiente e adicione os outros ingredientes.

Lave o cabelo com shampoo, tire o excesso de água com uma toalha e aplique a mistura mecha por mecha em todo o cabelo.

Aguarde 20 a 30 minutos enxágue e lave normalmente com condicionador.



**DANOS MÉDIO**



**EXTREMAMENTE  
DANIFICADOS**

## **HIDRATAÇÃO COM VINAGRE DE MAÇÃ**

1 colher de sopa de vinagre de maçã.

1 colher de sopa de leite de coco.

2 colheres de máscara

1 colher de yamasterol(opcional)

Misture todos os ingredientes e aplique no cabelo já lavado com shampoo, mecha por mecha enluvando, deixe agir por 30 minutos e lave normalmente.

**Dê uma pausa de 2 dias**

# DIA 23

## CARDÁPIO CABELÃO

### CAFÉ DA MANHÃ

Cookies integrais+geleia de morango+leite

### ALMOÇO

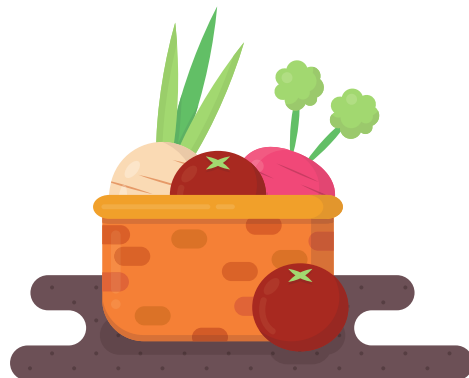
Arroz+feijão+peixe+folhas verdes

### LANCHE DA TARDE

2 nozes ou uma porção de amêndoas torradas

### JANTA

Abobrinha+cenouras cozidas+carne bovina magra+salada de couve e tomate



# DIA 24

## CARDÁPIO CABELÃO

### CAFÉ DA MANHÃ

Pão integral+queijo cottage+suco de melancia

### ALMOÇO

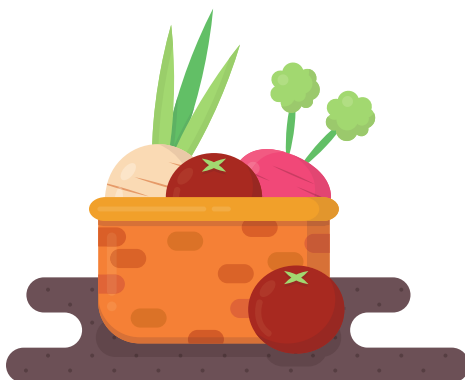
Macarrão integral+atum+salada de repolho+cenoura ralada e milho

### LANCHE DA TARDE

Suco de melão ou melancia

### JANTA

Pão integral+ovo cozido+salada de alface e tomate+peito de peru



# DIA 25

## CARDÁPIO CABELÃO

### CAFÉ DA MANHÃ

iogurte natural+morango ou kiwi+granola

### ALMOÇO

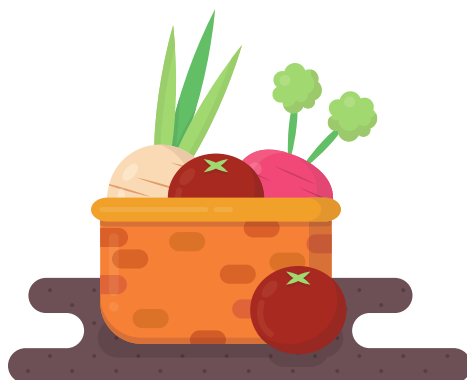
Arroz+feijão+file de frango grelhado+salada de cenoura+alface com cebola

### LANCHE DA TARDE

Tangerina ou laranja+amêndoas+gelatina de açúcar

### JANTA

Frango+omelete de queijo e presunto+salada de tomate, beterraba e gotas de limão

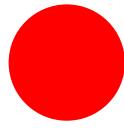




# CRONOGRAMA CAPILAR



**POUCOS DANOS**



**EXTREMAMENTE  
DANIFICADOS**



**DANOS MÉDIO**

## HIDRATAÇÃO DE ABACATE

4 colheres de sopa de polpa de abacate  
1/2 colher de óleo vegetal (azeite de oliva).  
3 colheres de creme/máscara de hidratação  
1 colher de glicerina vegetal

Amasse bem o abacate com um garfo e misture com o óleo vegetal e a máscara de hidratação, depois misture a glicerina.

Aplique a mistura nos cabelos limpos e úmidos e massageie no couro cabeludo e ao longo dos fios.

Deixe agir no cabelo por 20 minutos. Após o tempo de pausa, enxágue a hidratação em água abundante do chuveiro. Passe o condicionador nos fios normalmente.

# DIA 26

## CARDÁPIO CABELÃO

### CAFÉ DA MANHÃ

iogurte natural+morango ou kiwi+granola

### Almoço

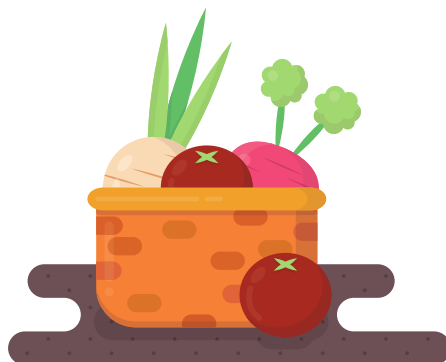
Arroz+feijão+file de frango grelhado+salada de cenoura+alface com cebola

### Lanche da tarde

Tangerina ou laranja+amêndoas+gelatina de açúcar

### Janta

Frango+omelete de queijo e presunto+salada de tomate, beterraba e gotas de limão



# DIA 27

## CARDÁPIO CABELÃO

### CAFÉ DA MANHÃ

Leite desnatado+cereais integrais+morango ou kiwi

### ALMOÇO

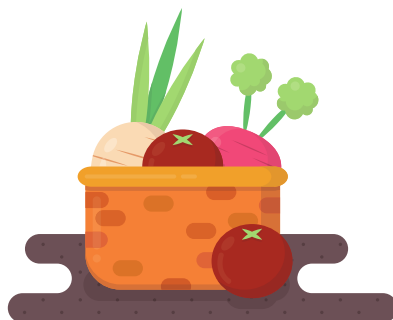
Arroz+ovos mexidos+file de frango grelhado+salada de cenoura, alface, tomate e rúcula

### LANCHE DA TARDE

Vitamina de cereja, com leite de soja e nozes ou vitamina de banana com maçã

### JANTA

File de frango grelhado+couve refogado+batata ao vapor+laranja ou maçã como sobremesa



# DIA 28

## CARDÁPIO CABELÃO

### CAFÉ DA MANHÃ

Pão francês integral+queijo cottage+ banana

### ALMOÇO

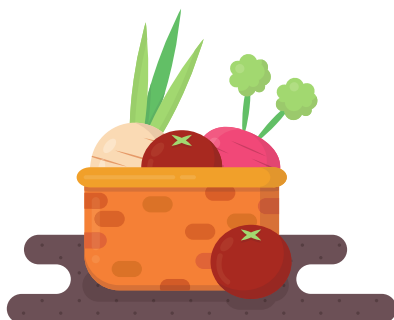
Arroz+file de peixe+lentilha+folhas  
escuras+cenoura cozida

### LANCHE DA TARDE

Castanha do pará+abacaxi

### JANTA

Arroz+peixe+salada de milho verde+beterraba  
ralada



# CRONOGRAMA CAPILAR



**POUCOS DANOS**



**EXTREMAMENTE  
DANIFICADOS**



**DANOS MÉDIO**

## NUTRIÇÃO DE BABOSA

1 folha de babosa

1 colher de óleo vegetal da sua escolha

Lave a folha e corte a parte lateral onde tem espinho, pois eles podem causar alergia. Corte também um dos lados de maneira que abra a folha;

Com uma colher retire toda a gosma; se ficar em pedacos bata no liquidificador e depois misture com o óleo vegetal.

Aplique no cabelo seco, deixar agir por 30 a 40 minutos e lave normalmente.

**Dê uma pausa de 2 dias**

# ATENÇÃO!

A partir de agora você pode continuar seguindo o cronograma do método ou realizar testes rápidos para saber que tipo de etapa se encaixa melhor ao seu cabelo, vou te ensinar como:

## PELO TESTE DO COPO

Coloque água em um copo e coloque um fio de cabelo na água.

Conforme a reação do seu cabelo na água descobrimos qual etapa do cronograma ele precisa!

**BOIOU:** Você precisa de hidratação.

**FICOU NO MEIO:** Você precisa de nutrição.

**AFUNDOU:** Você precisa de reconstrução.



# PELA APARÊNCIA

**RESSECADO, ÁSPERO, SEM BRILHO:** Você precisa de hidratação.

**COM FRIZZ, DESALINHADO, PONTAS DUPLAS:** Você precisa de nutrição.

**MUITA QUEBRA, FRÁGIL, ELÁSTICO:** Você precisa de reconstrução.

**Seu cabelo nunca estará 100% saudável, sempre será necessário uma etapa do cronograma capilar.**



# EVITE EXCESSOS

**HIDRATAÇÃO:** O excesso pode deixar os fios com aspecto pesado e sem vida, causando efeito contrário.

**NUTRIÇÃO:** O excesso deixa os cabelos sem movimento, opacos e ressecados.

**RECONSTRUÇÃO:** Em excesso é o pior de todos, deixa os fios, duros, rígidos e sem movimento, também pode causar a queda e quebra dos fios.

**Se você perceber algum tipo de excesso siga as orientações abaixo:**

**EXCESSO DE HIDRATAÇÃO:** Faça nutrição.

**EXCESSO DE NUTRIÇÃO:** Use shampoo transparente e lave até limpar bem os fios, se seu cabelo estiver fraco invista em hidratação e reconstrução.

**EXCESSO DE RECONSTRUÇÃO:** Faça nutrição e hidratação para tirar a rigidez dos fios



# AGRADECIMENTOS!

Finalizo este livro digital agradecendo por você ter chegado até aqui. Saiba que você já é uma vencedora se seguiu o método até o final!

Depois de todo esse processo, imagino que seu cabelo esteja com mais brilho, hidratado, ou você já notou que cresceu alguns centímetros né verdade?

QUE TAL AGORA COMPARTILHAR SEU RESULTADO?

Assim motivaremos outras mulheres a não desistirem dos seus sonhos:

*Clique Aqui !*



Abraços, e tudo de bom pra você!

**E-mail: [contato@desafiodarapunzel.com](mailto:contato@desafiodarapunzel.com)**