

SKINCARE CABELLO

CUIDADO DE PRINCIPIO A FIN




*Better***YOU.**
— METHOD —

¿Qué es el skincare capilar?

Es una rutina integral que trata al cabello con el mismo respeto que a la piel del rostro: limpieza, nutrición, protección y regeneración. Inicia desde el cuero cabelludo — que es piel— y se extiende hasta las puntas.



BetterYOU.
— METHOD —



CUIDADO DEL CUERO CABELLUDO (LA BASE DE TODO)

**Objetivo: Mantenerlo libre de residuos,
equilibrado en pH, con buena circulación.**

Rutina semanal ideal:

- 2 veces por semana: Lava con shampoo sin sulfatos ni parabenos (mejor si contiene romero, menta o árbol de té).
- 1 vez por semana: Exfoliación suave del cuero cabelludo (ver receta abajo)
- Diario: Masajea el cuero cabelludo 3 minutos al dormir para estimular circulación y crecimiento.

INGREDIENTES EXFOLIANTE

EXFOLIANTE CASERO PARA CUERO CABELLUDO



1 cda de azúcar morena



1 cda de aceite de coco



5 gotas de aceite esencial de romero

MODO DE USO:

APLICA SOBRE EL CUERO CABELLUDO HÚMEDO Y
MASAJEA CON LA YEMA DE LOS DEDOS POR 5
MINUTOS. ENJUAGA.

LAVADO Y ACONDICIONADO CONSCIENTE

1

No laves tu cabello diario.
Lo ideal es cada 2 a 3 días.

Enjuaga con agua tibia al lavar y termina con un
chorro de agua fría para cerrar la cutícula

2

3

Usa un acondicionador hidratante solo de medios a
puntas



BRILLO EXTREMO

RAÍCES FUERTES

ANTI-FRIZZ Y RESTAURADORA

MASCARILLAS

Caseiras

Betteryou.
— METHOD —



NO.1

MASCARILLA PARA BRILLO EXTREMO

(1-2 veces por semana)

INGREDIENTES

- 1 yema de huevo
- 1 cda de aceite de oliva
- 1 cda de miel pura

MODO DE USO:

Aplica de medios a puntas por 20 minutos. Lava con shampoo suave.

Betteryou.
— METHOD —



NO 2

MASCARILLA PARA RAÍCES FUERTES

(1-2 veces por semana)

INGREDIENTES

- 2 cdas de aloe vera (natural)
- 1 cda de aceite de ricino
- 5 gotas de aceite esencial de lavanda

MODO DE USO:

Aplica en el cuero cabelludo, deja 30 minutos, luego lava.

Betteryou.
— METHOD —

NO. 3

MASCARILLA ANTI-FRIZZ Y RESTAURADORA

(1-2 veces por semana)

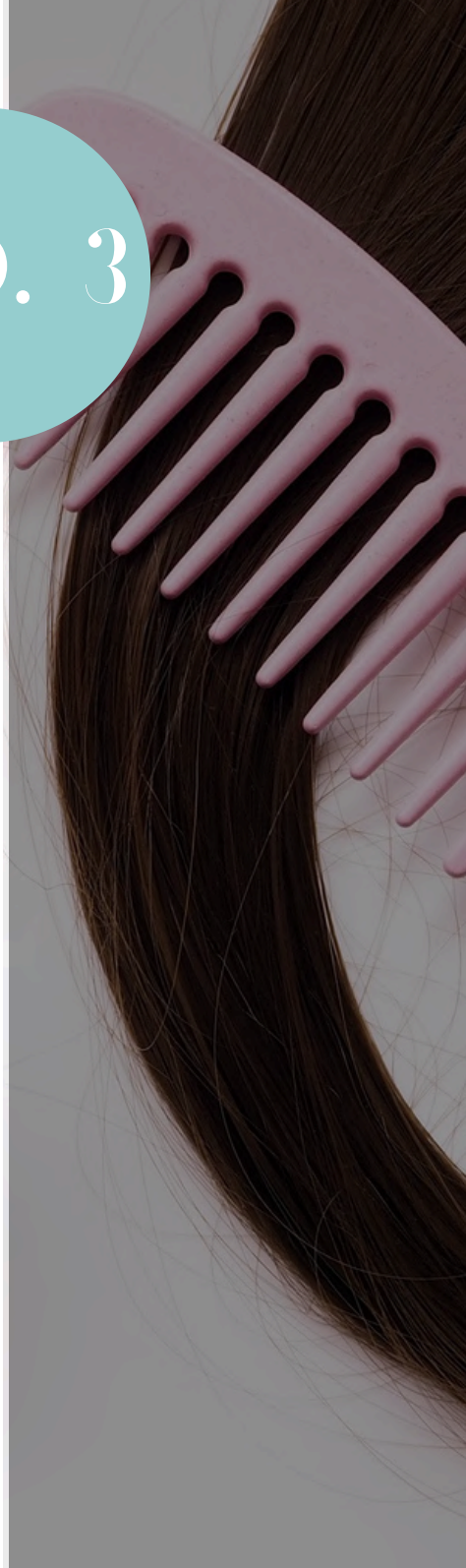
INGREDIENTES

- 1 plátano maduro
- 1 cda de aceite de aguacate
- 1 cda de yogur griego

MODO DE USO:

De medios a puntas. Deja 30 min.
Enjuaga muy bien.

Betteryou.
— METHOD —



PROTECCIÓN Y SELLADO

USA ACEITE DE ARGÁN O DE JOJOBA PARA SELLAR
PUNTAS DESPUÉS DEL LAVADO.

APLICA PROTECTOR TÉRMICO ANTES DE SECADORA
O PLANCHA.

DUERME CON EL CABELLO SUELTO O EN TRENZA
BAJA PARA EVITAR FRICCIÓN.

PROTECCIÓN Y SELLADO

BetterYOU.
— METHOD —

ALIMENTACIÓN PARA UN CABELLO SANO

LO QUE COMES SE REFLEJA DIRECTAMENTE EN TU
CABELLO

PROTEÍNAS (HUEVO, SALMÓN,
POLLO, LENTEJAS)

ÁCIDOS GRASOS OMEGA 3 (CHÍA,
LINAZA, NUECES, PESCADO)

ZINC Y HIERRO (ESPINACA, GARBANZOS,
CARNE MAGRA)

VITAMINA C Y E (CÍTRICOS, FRUTOS
ROJOS, AGUACATE)

COLÁGENO NATURAL O EN
SUPLEMENTO

SUPLEMENTOS

Opcionales



- BIOTINA
- COLÁGENO
HIDROLIZADO
CON VITAMINA C

- OMEGA 3
- SILICIO ORGÁNICO



Tips Extra DE MANTENIMIENTO

- ✓ Cambia tu funda de almohada por una de seda o satén.
- ✓ No cepilles el cabello mojado (usa peine de dientes anchos).
- ✓ Corta las puntas cada 8 semanas.
- ✓ Evita shampoos con alcohol, siliconas o sulfatos fuertes.

