**Intensywna regeneracja włosów - krok po kroku**

**Każda z nas marzy o gęstych i zdrowych włosach. Jeśli zależy Ci aby pasma były mocne i błyszczące, konieczna będzie <strong>intensywna regeneracja włosów</strong>. Jak to zrobić? Podpowiadamy!**

**Na czym polega intensywna regeneracja włosów?**

Regeneracja włosów polega na ich odbudowie, nawilżeniu i zabezpieczeniu przed dalszymi zniszczeniami.

**Intensywna regeneracja włosów - jak ją przeprowadzić?**

[Intensywna regeneracja włosów](https://sklep.centrumzdrowegowlosa.pl/kosmetyki-regenerujace-do-wlosow-14) to zabieg, który możemy stosować tak naprawdę co drugie mycie. Powinniśmy rozpocząć go od oczyszczenia pasm szamponem oczyszczającym. Następnym krokiem jest zastosowanie maski nawilżającej na około 10 minut. Po tym czasie spłukujemy produkt z włosów i nakładamy na nie maskę emolientową. Zamkniemy w ten sposób nawilżenie we włosie i zabezpieczymy przed zniszczeniami oraz puszeniem. Dodamy im elastyczności i blasku. Po kolejnych 10 minutach spłukujemy i suszymy je chłodnym nawiewem.

**Na co zwrócić uwagę w pielęgnacji włosów?**

Jeśli chcemy cieszyć się lśniącymi i mocnymi włosami, musimy pamiętać, aby stosować do nich profesjonalne, sprawdzone i dobrane do naszych indywidualnych potrzeb produkty. Przed każdym suszeniem włosów suszarką, warto nałożyć na końcówki specjalny olejek, który zapobiegnie ich rozdwajaniu. Konieczne jest także systematyczne przycinanie pasm, minimum jeden lub dwa centymetry co około dwa miesiące. Włosy na pewno odwdzięczą Ci się zdrowym i pięknym wyglądem.