



COME HO INIZIATO

Curly Girl Method

©FRANCESCAH.

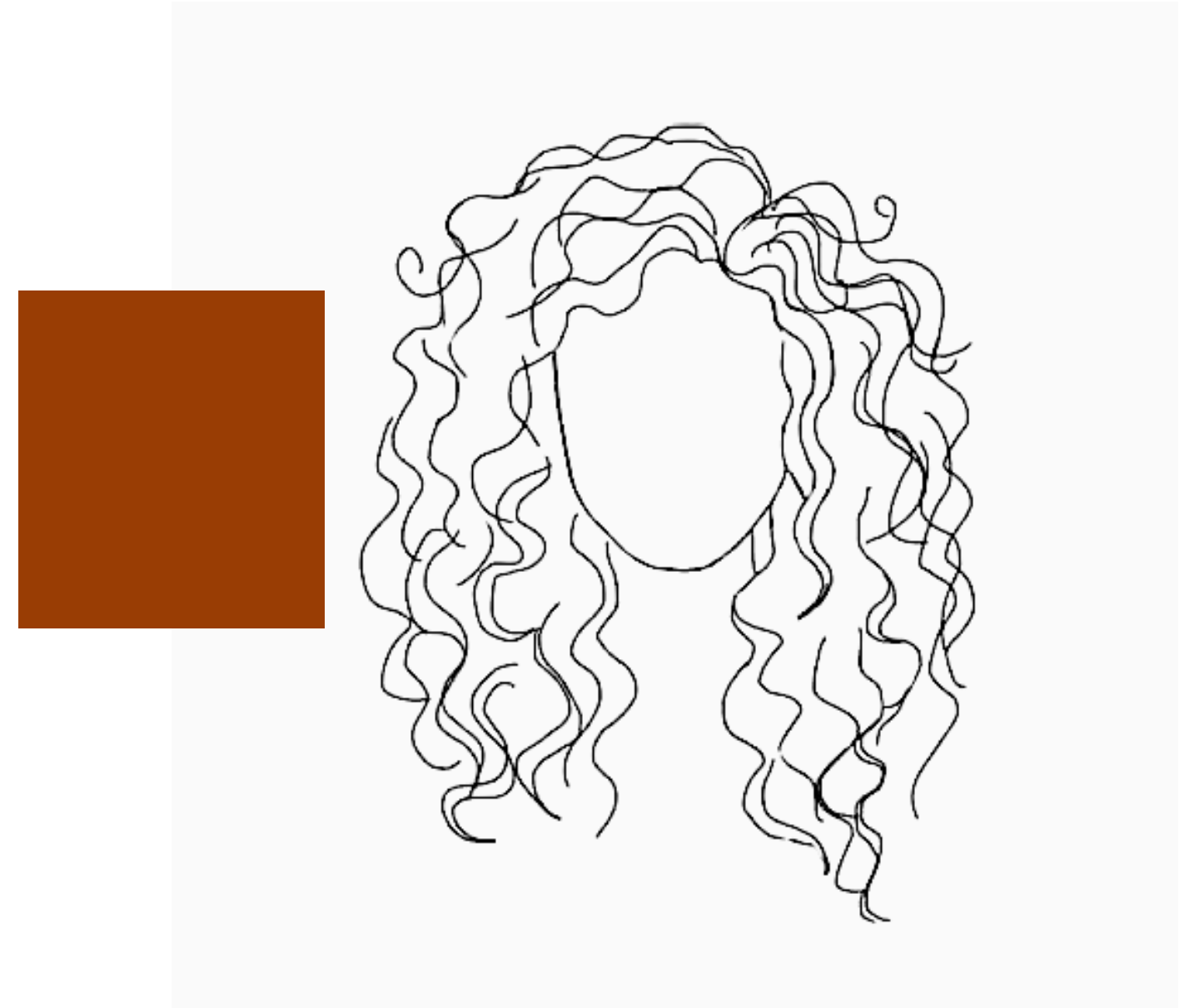
Ciao!

Sono Francesca

A Luglio 2020 ho iniziato il **CGM (Curly Girl Method)**

Di cosa si tratta?

E' un approccio per la cura dei capelli naturalmente mossi e ricci. E' stato inventato da Lorraine Massey, una parrucchiera inglese.



RISULTATI

- **Usare solo prodotti che tendano a nutrire il capello.**
- **Il metodo NON da un buon risultato nell'immediato, ma nel corso del tempo perché bisogna eliminare gli ingredienti aggressivi per i capelli.**

Cosa si vuole fare

Questo metodo vuole eliminare dal cuoio capelluto tutti i prodotti nocivi per i capelli mossi e ricci, che sono più sensibili e secchi rispetto ai capelli lisci.

Cosa evitare?

Eliminare tutto ciò che è nocivo per i nostri capelli.

- **NO solfati**
- **NO parabeni**
- **NO siliconi**
- **NO alcool**

N.B. Alcuni alcool e solfati sono accettati dal metodo, per questo vi consiglio di consultare in sito curlsbot.com. Come funziona? copiate l'inci del prodotto che vi interessa e il sito vi dirà se va bene o no per il metodo.

- **NO piastra**
- **NO arricciacapelli**
- **NO temperature elevate**

Il CGM prevede l'asciugatura dei capelli all'aria o con il plopping.

VARI TIPI DI LAVAGGIO

©FRANCESCAH.

COS'E'?

E' il lavaggio che va fatto prima di iniziare il CGM. Permette l'eliminazione più veloce di tutti i solfati e dei prodotti nocivi.

CON COSA VA FATTO?

Con uno shampoo che CONTENGA solfati, ma SENZA siliconi.

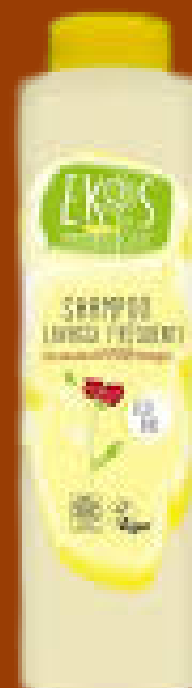
QUANDO VA FATTO?

Va fatto una sola volta quando si inizia il metodo e poi ogni volta che per qualsiasi ragione si usino prodotti non approvati dal metodo (ad es. quando si va dal parrucchiere).

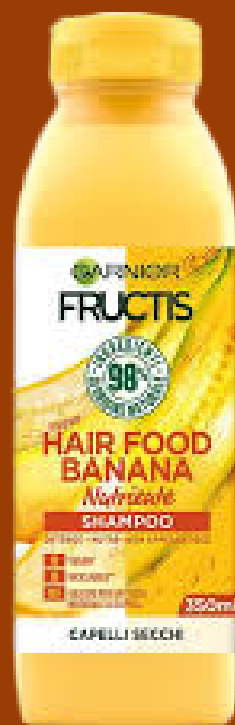


**FINAL
WASH**
(LAVAGGIO FINALE)

Vi propongo prodotti reperibili
nei Supermercati



Io ho usato questo



ESEMPI DI
PRODOTTI
PER IL
FINAL WASH

COS'E'?

E' un lavaggio con il balsamo ma non uno qualsiasi, è un balsamo specifico (su alcuni balsami specifici si trova proprio la scritta "Co-Wash").

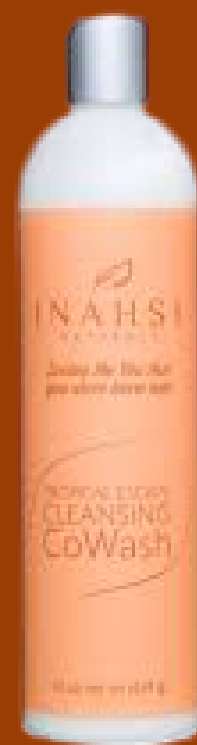
CON COSA VA FATTO?

Con un balsamo adatto al metodo.

PROCEDIMENTO:

- Co-Wash: quindi lavaggio della cute con il balsamo apposito per qualche minuto
- Massaggio con il balsamo su tutta la testa
- Maschera idratante: la lascio in posa per almeno 15 min
- Styling

CO-WASH



ESEMPI DI
PRODOTTI
PER IL
CO-WASH

COS'E'?

E' il lavaggio che va fatto con uno shampoo delicato, quindi senza solfati, parabeni, siliconi, alcool.

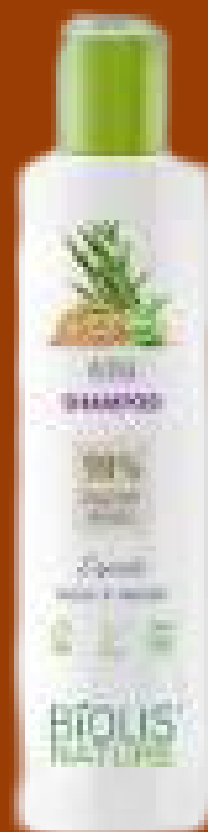
CON COSA VA FATTO?

Con uno shampoo adatto al CGM.

PROCEDIMENTO:

- Low Poo: lavaggio con shampoo adatto.
- Balsamo adatto al metodo.
- Maschera (almeno 15 min).
- Styling

LOW POO



ESEMPI DI
PRODOTTI
PER IL
LOW POO

N.B. CO-WASH E LOW POO SI POSSONO ALTERNARE OPPURE SI PUÒ FARE SOLO CO-WASH O SOLO LOW POO.

MA SE SCEGLIAMO CO-WASH AD UN CERTO PUNTO (OGNI 15 GIORNI CIRCA) SI DOVRÀ PURIFICARE IL CUIOIA CAPPPELLUTO (AL TERZO/QUARTO LAVAGGIO). PER QUESTO MOTIVO CI SERVE ANCHE UNO *SHAMPOO PURIFICANTE*.

**ESEMPI DI
PRODOTTI
PER IL
SHAMPOO
PURIFICANTE**



©FRANCESCAH.



ESEMPI DI
MASCHERE PER
L'IDRATAZIONE



Leave in



Gel



Spuma



Spray Ristrutturante e
Protezione Solare



ESEMPI DI
PRODOTTI PER
LO STYLING
E
SPRAY

**N.B. PER QUALSIASI PRODOTTO VI CONSIGLIO DI CONTROLLARE SEMPRE
L'INCI, PERCHÈ A VOLTE LO STESSO PRODOTTO HA INCI DIVERSO!!!
PER QUESTO VI RICORDO IL SITO [CURLSBOT.COM](https://curlsbot.com)**