Téma 4 – Rovnováha proteíny vs. hydratácia

Ako nájsť správnu rovnováhu?

Každé vlasy sú iné – niektoré potrebujú viac hydratácie, iné viac proteínu. Ideálny pomer závisí od poréznosti vlasov a ich stavu.

Ako spoznáš, že tvoje vlasy sú v rovnováhe?

✅ Majú definované a pružné kučery

✅ Nie sú ani príliš mäkké, ani príliš tvrdé

✅ Držia tvar a objem dlhší čas

✅ Nelesknú sa extrémne ani nie sú matné

Ako upraviť starostlivosť podľa stavu vlasov?

Stav vlasov	Riešenie
Suché, krepovité, drsné vlasy	Viac hydratácie (hydratačné masky, leave-in)
Jemné, slabé vlasy bez objemu	Viac proteínu (proteínová maska každé 2-4 týždne)
Kučery sa ťažko formujú, strácajú definíciu	Skontroluj rovnováhu hydratácie a proteínov
Lámavosť a štiepenie vlasov	Viac proteínu + ochranná hydratácia
Príliš mäkké, "gumové" vlasy	Menej hydratácie, viac proteínu
Príliš tvrdé, lámavé vlasy	Menej proteínu, viac hydratácie

Praktické tipy, ako dosiahnuť rovnováhu

💡 Striedaj hydratačné a proteínové kúry – ak používaš hydratačnú masku, na ďalší týždeň skús proteínovú.

💡 Všímaj si reakciu vlasov – ak sú príliš mäkké, pridaj proteín, ak sú tvrdé a lámavé, doplň hydratáciu.

💡 Používaj vyvážené produkty – niektoré kondicionéry a masky obsahujú malé množstvo proteínu aj hydratačných látok.

💡 Neboj sa experimentovať – nájdi, čo tvojim vlasom najviac vyhovuje.