

VAL'S NATURAL JOURNEY



**GUIDE POUR DES
CHEVEUX NATURELS
EN BONNE SANTE
LONGS + FORTS**

Avoir de longs cheveux, forts et brillants est le rêve de plus d'une fille. Je me souviens encore du jour où je regardais une vidéo d'une fille sur YouTube qui faisait un tuto sur comment avoir de jolies boucles. Ses cheveux étaient lonnnnnngs, bouclés et magnifiques. Et je regardais mes cheveux courts (je venais de faire mon Big Chop), ternes et sans vie et je me demandais si cela était possible aussi pour moi.

Je suis certaine que beaucoup de vous ladies sont en train de dire "Ah, sa c'est moi! Je sais Valérie, je sais de quoi tu parles" ou tu te poses même cette question "Tu lis dans mes pensées ou quoi?"

A partir de là, j'ai tout essayé pour faire pousser mes cheveux; j'ai regardé des centaines de vidéos sur YouTube et chacune te propose une méthode différente; j'ai acheté des dizaines de produits capillaires (j'ai dépensé énormément d'argent sur les produits de tous genres), puis j'ai fait cette routine ci, puis j'ai fait ce masque là mais je n'arrivais pas à avoir le résultat comme la fille de la vidéo!!! grrrr

Et j'étais découragée,

Je voulais tout simplement retourner au défrisant. Au moins mes cheveux étaient plus facile à manier! Qui sait de quoi je parle?? Je ne te vois pas lever la main mais je suis certaine que tu sais de quoi je parle.

Sinon tu n'aurais pas pris le temps de télécharger ce guide! Dans ce guide pour avoir des cheveux naturels plus longs et forts, je te donne mes conseils prouvés et appliqués qui vont te faciliter la vie pendant ton parcours capillaire.

A la fin de ce guide tu pourras appliquer ses mêmes conseils immédiatement et petit a petit tu vas commencer à voir des changements positifs, non seulement concernant tes cheveux mais aussi pour ta santé ainsi que ton bien-être.

Cela ne se fera pas du jour au lendemain, je te mentirai si je te disais cela, mais moi je te parle ici des résultats à long terme!!

Ce sont les moyens que moi j'ai utilisé pour passer de de 5 cm à xxx cm (je ne mesure plus mes cheveux mais je vois le resultat).
TOUTE FOIS - la patience est requise!!

J'ai pris 6 ans pour avoir la longueur que j'ai aujourd'hui et toutes le nappys que vous voyez sur YouTube ont pris également environ ce temps pour faire pousser leurs cheveux! Ne voua attendez pas à des potions magiques ou une pousse de 10 cm en une nuit! Cela est impossible; Je vous le dit d'avance.

Maintenant que vous saviez la vérité, si vous êtes prêtes, allons-y, mes ladies!!

Lisez l'Ebook jusqu'à la fin car j'ai une annonce importante pour toutes celles qui sont sérieuses et veulent maximiser la pousse de leurs cheveux :)

NO.1 L'EAU



Pourquoi avons nous besoin d'eau?? Est-ce qu'on comprend l'importance de boire suffisamment d'eau??

On l'entend presque tous les jours "tu dois boire 6-8 verres d'eau par jour!" Est-ce qu'on le fait vraiment?

Jusqu'à 60% du corps humain adulte est composé d'eau. Selon H.H. Mitchell, Journal of Biological Chemistry 158, le cerveau et le cœur sont composés de 73% d'eau, les poumons contiennent environ 83% d'eau. La peau contient 64% d'eau, les muscles et les reins sont 79%, et même les os sont aqueux: 31%.

(water.usgs.gov)

Voici quelques exemples pourquoi on a besoin d'eau:

1. Un nutriment essentiel à la vie de chaque cellule qui agit d'abord comme un matériel de construction.
2. Les glucides et les protéines que notre corps utilise comme nourriture sont métabolisés et transportés par l'eau dans le sang.
3. Aide à évacuer les déchets principalement par l'urine
4. Lubrifie les articulations
5. Notre tige de cheveux est composée de 90% de protéines mais de l'eau y est aussi présente.

L'eau est cruciale pour le système circulatoire de notre corps en entier mais aussi pour le follicule pileux. Quand ce dernier est bien "nourri", eh bien la phase de croissance des cheveux est garantie.

Mais si vous ne buvez pas assez d'eau, vos racines de cheveux peuvent devenir déficientes en niveaux d'eau ainsi qu'en nutriments essentiels pour nourrir la racine des cheveux afin que dès le début, vos cheveux se construisent sur de bonne base.

Sinon, vos tresses deviendront sèches, ternes, fragiles et vos cheveux peuvent même cesser de pousser.

Je suis une personne qui comprends mieux par un moyen visuel.
Voici un exemple:

Imagine une belle plante avec ses racines enfoncés dans la terre avec des feuilles vertes et des branches qui disent “regardez moi, je suis toute belle”. Tu peux la voir? Eh bien la plante est toute contente lorsque tu spray de l’eau sur ses feuilles et certaines feuilles peuvent absorber l’eau de cette manière.

Mais le meilleur moyen pour que la plante puisse fleurir, garder sa beauté et pousser comme il le faut, c'est d'absorber l'eau par ses racines.

N'est-ce pas? Sinon elle ne vas pas tenir longtemps. Elle va se faner et on va la jeter :(

C'est aussi le cas pour nos cheveux, mes ladies. Il est très important que notre corps ainsi que nos cheveux soient bien hydratés en buvant d’abord de l’eau recommandé pour notre poids.

Le spray sera utilisé comme un accessoire; il est important, mais si on ne l’utilise pas un jour ou deux, vos cheveux ne vont pas se casser tout de suite car on sait que l’interieur est bien soigné!

Si tu est en train de te dire “OK Valérie, j’ai tout compris! Je dois boire de l’eau. Mais j’ai essayé plusieurs fois mais ça n’a pas marché. J’oublie à chaque fois!!

Eh bien cette application va te rendre la vie plus facile. Télécharge tout de suite cette application “Water Time Pro” qui est gratuit (je ne reçois pas de commission en les recommandant).

Tu as deux options; soit il calcule automatiquement le montant d'eau dont tu as besoin en incluant tes données ou tu entres toi même le montant d'eau que tu veux boire par jour. Tu choisis quand ton portable doit vibrer pour te rappeler quand il faut que tu boives ton eau.

Moi j'ai commencé avec 1400 ml par jour et mon téléphone vibre chaque heure pour me rappeler de boire de l'eau et depuis je ne suis plus déshydratée.

Le dessin de la goutte d'eau va t'encourager à boire de l'eau car il sourit à chaque fois que tu augmentes ton niveau d'eau. C'est très encourageant. (Tu comprendras mieux lorsque tu téléchargeras l'application)



L'application gratuit s'appelle
WATER TiME PRO
- disponible sur Android + Iphone

No 2. Manger Sain



Lorsqu'on parle de cheveux longs et forts, on entend souvent parler des produits qu'on peut utiliser, tel routine ou tel masque vont t'aider...

Mais il est très rare d'entendre les ladies mentionner l'importance de ton alimentation. A mon avis, c'est la meilleure façon de renforcer et faire pousser ses cheveux et en même temps atteindre son poids idéal ainsi que ton bien être.

Il y a tellement d'avantages lorsque tu te concentres premièrement sur ton alimentation.

Savais tu que manger sain peut renforcer tes cheveux et les empêcher de les casser? Ta santé générale est étroitement liée à la santé des cheveux, le savais tu? Ton corps a besoin d'aliments sains, les vitamines, les minéraux, du fer, des fibres, des protéines etc pour fonctionner comme il le faut.

Je vois beaucoup de ladies qui font des traitements protéines, elles utilisent des avocats, des bananes, des oeufs etc. sur leurs cheveux, il n'y a rien de mal avec cela...

Mais combien d'entre elles vont manger ses fruits et légumes? Beaucoup préfèrent Mac Do, les Kebabs et les produits congelés au lieu de manger sain et équilibré.

Tu peux de temps à autres te faire plaisir, mais ce genre d'aliments n'apportent pas les nutriments nécessaires à ton corps et tes cheveux. Ton système immunitaire n'est plus aussi robuste pour combattre contre les organismes infectieux et autres envahisseurs. Tu tombes facilement malade et cela affecte par la suite la santé de tes cheveux.

Certaines études ont prouvées que beaucoup de femmes perdent leurs cheveux ou encore ces derniers deviennent beaucoup plus fragiles ou les perdent après avoir eu de la fièvre.

Nourris ton corps afin que tes cheveux soient en bonne santé!

Commence à ajouter du poisson, des légumes frais, des noix dans tes salades, des graines de lin, des fruits de saison et coupe un peu sur les fritures de toutes sortes; les Mac Do et compagnies, les gateaux avec de la crème fraiche, les cookies etc. Cela fera du bien a ton corps et a ton porte monnaie!

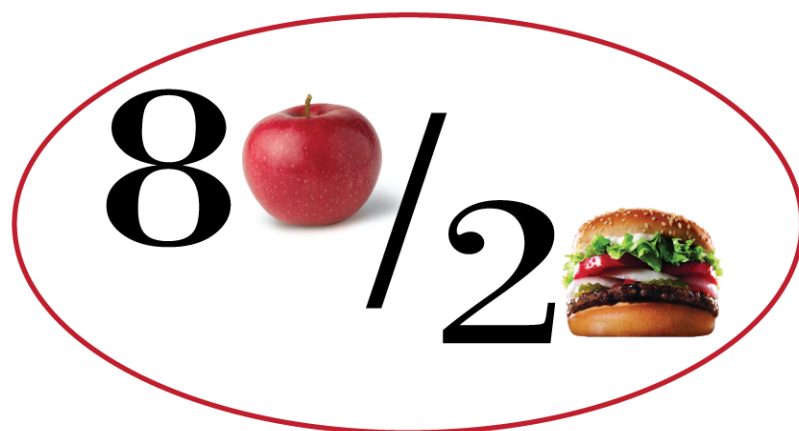
(Tu peux très bien profiter de ces types de nourriture, mais avec une alternative plus saine - je parle des recettes sains à la fin de l'Ebook).

Lorsque tu vas faire les courses, au lieu d'acheter des biscuits et des friandises, achète plutôt des fruits de saison. Quand tu auras faim et tu voudras manger quelque chose de sucré, tu vas devoir manger tes fruits car il n'y aura pas d'autres options!

C'est comme ça que j'ai commencé et ça marche! Non seulement, ce sera bénéfique pour ta santé et ton bien être (ton poids) mais aussi pour tes cheveux, sans oublier ton porte-monnaie.

Le principe derrière la règle 80/20 est simple:

Mangez des aliments nutritifs 80 % du temps et faites vous plaisir avec des chocolats/ bonbons/ macdo - 20 % du temps.



No 3. Le stress



Savais tu que le stress et l'inquiétude causent la perte des cheveux?

Le stress affaiblit la santé des cheveux et c'est l'une des causes de l'alopecie. De plus, le stress fait en sorte que le follicule atteint la phase de repos plus rapidement que d'habitude - ce qui signifie que les cheveux ne poussent plus.

Après quelques temps, les cheveux commencent à tomber en grande quantité comparé aux cheveux sains.

Quand on est stressé, la digestion et l'absorption des nutriments ne se font pas correctement car beaucoup de ladies ont mal au ventre ou à l'estomac lorsqu'elles sont stressées...

Je viens tout juste de parler de l'importance de manger sain quelques lignes plus hauts. Mais si les nutriments nécessaires ne vont pas là où ils doivent aller pour faire leurs travaux, à quoi ça sert, n'est-ce pas?

Je me souviens de ma copine qui me demandait souvent des conseils car sur une petite partie de sa tête, elle avait un gros trou/elle était chauve et elle ne savait pas pourquoi. Un jour je lui ai conseillé le gel d'Aloé à boire et après quelques mois ses cheveux ont commencé à pousser et quelques mois plus tard, le trou avait disparu pour réapparaître à un autre endroit...

Il fallait d'abord attaquer la source du problème qui dans son cas était le stress.

Conseils contre le stress:

- Prier
- La musique et chanter
- Faire de l'exercice
- Prendre de l'air - faire une balade
- Mettre tout ce qui tourmente vos pensées sur papier et les analyser.

Quand moi je suis stressée - ça arrive mais pas très souvent :) - je me rappelle toujours de Matthieu 6:27 dans la bible. Il est écrit: "Qui de vous, par ses inquiétudes, peut ajouter une coudée à la durée de sa vie?"

Au lieu d'utiliser la peur et le stress pour m'inquiéter des choses qui vont peut être jamais arriver, j'utilise ma foi basée sur la parole de Dieu - et le stress n'a plus aucune chance! Chanter les cantiques fait aussi parti de "ma thérapie", lorsque j'ai fini je sors plus forte et plus confiante que quand j'avais commencé. Essayez mes ladies, sa marche!

No 4. Manier ses cheveux



L'une des raisons pour laquelle leurs cheveux deviennent aussi longs, c'est parce qu'ils ne sont pas maniés tous les jours. Ils ne les coiffent pas, ils ont une seule coiffure protectrice tout le temps et les brushings ou défrisants sont exclus!

J'ai donc décidé de faire cette expérience et de manier mes cheveux le moins possible tout en considérant ma routine. Je me lave les cheveux chaque semaine, je les démêle lorsqu'ils sont encore mouillés et ensuite je fais 6-10 twists/vanilles.

Je garde cette coiffure environ 1 semaine dépendant de mon agenda et ensuite je les ouvre et laisse mes twist outs. Je fais ensuite faire une queue de cheval ou un chignon avant de les peigner. J'utilise que mon Spray d'Aloe et ma crème hydratante pour rehydrater mes cheveux pendant la semaine et je suis tranquille!

Sa marche! Chaque mois je voyais claire et net que mes cheveux avaient gagnés quelques centimètres. Aujourd'hui, je fais 2 ou 4 vanilles chaque soir pour dormir parce que sinon j'ai trop de noeuds lorsque je dois démêler mes cheveux à la fin de la semaine.

J'ai remarqué que lorsque tu touches et manies tes cheveux le moins, c'est là qu'ils vont pousser le plus et aussi retenir sa longueur.

No 5. Routine Capillaire



Je pense que je n'ai pas besoin de mentionner l'importance d'une routine capillaire car là où tu regardes, on en parle sans arrêt. On sait tous que c'est très important.

Une routine capillaire est définie comme l'ensemble des gestes ou soins apporter à ses cheveux et que l'on répète fréquemment, chaque jour, chaque semaine ou encore chaque mois.

Je ne vais en aucun cas vous dire quand prendre soin de vos cheveux - car mes cheveux et tes cheveux ne sont pas pareils. Les produits que je peux utiliser peuvent ne pas être bon pour tes cheveux.

Mais une chose est certaine, les cheveux de tous les monde doivent être préservés en les hydratant comme il se doit pour empêcher la casse.

Je vous parlerai de ce sujet avec plus de détails car c'est un sujet très complexe qui demande beaucoup d'explication :)

C'est pour cela que je vous déconseille d'utiliser ou d'acheter TOUS les produits que les Nappys proposent dans leurs vidéos ! Vous allez vous dépouiller. Comment est-ce que je le sais ? Parce que je l'ai fait moi-même !

Je voyais une fille qui avait de belles boucles qui "ressemblaient" aux miennes mais lorsque moi j'ai essayé le produit - je n'avais pas le même résultat que dans la vidéo ! J'étais dégoutée !!

Alors que faire :

Il vous faut connaître vos cheveux ou encore les points faibles de vos cheveux afin d'atteindre votre but qui est d'avoir des cheveux en bonne santé, qui ont du volume et une bonne longueur.

Comme vous le savais déjà, nos cheveux ont tendance à être secs car le sébum produit n'arrive pas facilement à atteindre le long de nos cheveux à cause de nos ondulations, comparé aux filles avec les cheveux droits.

Qu'est-ce qu'il faut qu'on fasse alors?

Les hydrater et retenir l'hydratation dans nos cheveux. Quand nos cheveux sont hydratés, ils ont moins tendance à se casser ! Pour cela, il vous faut utiliser des produits appropriés pour VOS cheveux...

Vous pouvez choisir entre (shampooing, après-shampooing/démêlant, bain d'huile, crème hydratante, masque, leave in conditioner, deep conditioner, traitement protéine) Tout dépend des besoins de vos cheveux.

Je vous conseille d'utiliser un produit pendant un bon moment avant d'essayer autre chose ou encore en venir à la conclusion que ce produit n'est pas ce qu'il vous faut...

Ne dites pas que le produit n'est pas bon dès la première utilisation - car lorsqu'on utilise un nouveau produit alors que nos cheveux sont encore habitués à l'ancien, cela peut prendre quelques temps avant de voir le résultat.

Je vous conseille d'ajouter un nouveau produit à la fois. Sinon vous ne saurez pas exactement qu'est-ce qui marche ou pas si vous utilisez 4 nouveaux produits à la fois.

Pour votre information :

Je ne dépends pas uniquement de ma routine capillaire pour garder mes cheveux en bonne santé. Ma routine vient tout simplement le compléter ! Ce qui veut dire que si je n'ai pas été disciplinée et j'ai oublié d'utiliser mon vaporisateur pendant quelques jours, je ne vais pas commencer à paniquer.

Etant donné que je bois beaucoup d'eau + avec une nourriture saine tous les jours,

j'ai les nutriments nécessaires qui sont transportés jusqu'à la racine de mes cheveux, et ces derniers ne vont pas commencer à se casser tout de suite !

J'ai une bonne avance comparée à celles qui content que sur leur routine capillaire pour garder leurs cheveux en bonne santé.

Comme vous avez pu le constatez, mes ladies, aujourd'hui j'ai mis l'emphase sur une nourriture équilibré et un style de vie sain. Oui la génétique joue un rôle important lorsqu'il s'agit de la longueur, la texture ou encore la couleur de vos cheveux.

Mais plusieurs études ont prouvé que vous pouvez influencé la santé de votre corps (ainsi que les maladies héréditaires) et celle de vos cheveux en ayant une vie saine.

Votre génétique n'a pas le dernier, c'est VOUS qui l'avez!

(UC Davis NCHMD Center of Excellence for Nutritional Genomics)

CONCLUSION

Vous êtes une personne unique et magnifique! Ne devenez pas quelqu'un d'autre! Vous pouvez bien sûr recueillir des idées ou encore vous laissez inspirés par d'autres Nappys mais surtout!

1. Lorsque vous mettez prenez soin de votre corps en mangeant sain, eb buvant de l'eau et faites de l'exercice régulièrement - vous prenez automatiquement soin de vos cheveux!
2. Ne copiez pas 100% leur routine - cela ne va pas vous aider!
3. Ne vous comparez JAMAIS à une autre Nappy - Ne comparez pas votre longueur de cheveux, votre texture, votre volume ou encore votre vie.

Dieu vous à crée une originale donc **NE DEVENEZ PAS UNE COPIE !**

Lorsque vous êtes en train de pleurer sur votre sort et vous demander pourquoi la vie est injuste ou plus difficile pour vous alors qu'elle, elle a la vie beaucoup plus facile avec des cheveux comme sa etc.

Je voudrai maintenant m'adresser à toi personnellement pour t'encourager de regarder ce que tu as et d'en être reconnaissante au lieu de te concentrer sur ce que tu n'as pas!

Tu ne connais pas les batailles que la personne est en train de mener, tu n'as aucune idée des difficultés que la personne a dû faire face pour avoir un tel look; Combien de temps elle prend pour se démêler les cheveux; Comment elle se sent quand elle a un "bad hair day" et elle se dit qu'elle veut tout raser; Ou encore la force qu'elle a besoin pour laver ses cheveux chaque semaine. Les cheveux d'une autre personne peut paraître plus souple ou la personne peut avoir une texture plus lisse que la tienne, mais chaque personne fait face à des difficultés que tu peux t'imaginer

Tu ne connais pas le combat des autres et si tu devais faire face aux mêmes combats, tu dirais certainement "Non merci, je préfère garder mes cheveux et en prendre soin au lieu de les échanger contre les siens »

Donc ma belle Nappy,
Reste authentique
Sois positive
Poursuis ton chemin
Mène ta bataille et
Remporte TA victoire !



Valérie de Val's Natural Journey <3

Maintenant que tu as compris l'importance de manger équilibré, de garder son corps hydraté ou encore de faire en sorte que les nutriments que nous consommons arrive jusqu'aux racines de nos cheveux, tu te demandes comment faire pour booster la chose?

Tu as 2 options:

Si tu me suis depuis quelques temps déjà, tu sais bien que je mets l'emphase sur la nourriture. Par exemple, j'ai parlé de l'importance de la biotine ou encore du fer dans mes derniers newsletter et vidéos. J'ai aussi listé les aliments appropriés à consommer.

Option No.1 : Tu peux te débrouiller par toi - même et investir ton temps à chercher un peu partout les infos nécessaires pour y arriver :)

Option No.2: Je viens te donner tous les détails à un seul endroit, c'est à dire mon ebook "La recette pour les cheveux longs" pour que tu puisse te mettre à l'action tout de suite.

Je viens t'expliquer l'importance de manger équilibré; c'est à dire, quoi manger, quand manger et comment manger :)

J'ai plus de 30 recettes en-cas et petit-dej simple et rapides. J'ai inclu tous les smoothies que je prends chaque jour pour renforcer les cheveux, augmenter le niveau de fer dans le sang, détoxifier le corps.

Bref tout ce dont tu as besoin pour commencer une alimentation pour avoir des cheveux longs, forts et en bonne santé!

Si tu ne veux pas laisser passer cette opportunité, clique sur le lien pour plus d'informations sur mon nouvel ebook pour atteindre ton objectif qui est d'avoir des cheveux longs, forts et en bonne santé.

[Ebook "la recette pour les cheveux longs"](#)

