



CHALLENGE
GRATUIT

LOVE YOUR HAIR

- 10 JOURS

VALS NATURAL JOURNEY

GUIDE

CHALLENGE LOVE YOUR HAIR

Nous avons tous besoins d'un peu plus d'amour et pourquoi pas nos cheveux ? Ces derniers ont souvent été maltraités par les choix que nous avons faits. Alors ce challenge gratuit a pour but de " give some love " à nos cheveux.

Durant le challenge Love your Hair, vous aurez un aperçu des techniques de la méthode L.R.M. utilisée par le coach capillaire holistique Valérie Hackbarth. C'est une méthode permettant de maximiser la pousse de vos cheveux et de retenir leur longueur.

Durant ce challenge gratuit de 10 jours, vous appliquerez 4 conseils simples pour combattre les cheveux secs et cassants, bref apporter plus de LOVE à vos cheveux...

Si vous êtes prête à vous servir des techniques testées simples mais efficaces, pour avoir des cheveux longs, forts et en bonne santé, ce guide est une mine d'or... Lisez le avec attention et faites les exercices proposés et les choses vont commencer à changer pour vous.

CHALLENGE LOVE YOUR HAIR

LIFESTYLE (L) DU L.R.M

Un mode de vie sain contribue à maintenir et à améliorer notre santé et notre bien-être mais plus encore, on est en mesure d'avoir des cheveux forts depuis la racine.

Quand on pense à la pousse des cheveux, on pense souvent aux produits capillaires. **FAUX** ! Vos cheveux poussent grâce à un corps sain. Notre premier devoir consiste à hydrater l'intérieur pour que l'extérieur soit hydraté.



Boire de l'eau est un geste simple mais puissant.

Plus vos cheveux reçoivent de l'eau, plus ils poussent ! Vos racines sont le lien entre votre corps et vos cheveux. Transportée par vos vaisseaux sanguins, vos racines absorbent l'eau et l'envoient aux follicules pileux, ce qui stimule donc la croissance et l'hydratation des cheveux depuis l'intérieur.

ETAPE N°1 DU CHALLENGE



Boire 3 verres d'eau de 500ml minimum par jour.

CHALLENGE LOVE YOUR HAIR

ROUTINE CAPILLAIRE (R) DU L.R.M

Maintenant que vous savez exactement quoi faire pour le corps, vous allez vous occuper de vos cheveux. Certaines YouTubeuses vous disent que plus vos cheveux sont sales, plus ils poussent. Soyons logique mes ladies!

Pensez un moment à la peau de votre visage car le cuir chevelu n'est rien d'autre que de la peau recouverte de cheveux. Vous ne les lavez pas pendant une semaine et vous ajoutez chaque jour toutes sortes d'huiles, du fond de teint et du maquillage et vous vous dites que c'est ainsi que vous aurez une belle peau.

Est-ce que cela a un sens ?

Vous vous retrouvez avec des pores bouchés, une inflammation de la peau tel que de l'acné ou le psoriasis et la liste est longue...



C'est pareil pour le cuir chevelu et les mèches de vos cheveux... Les cheveux propres sont des cheveux qui absorbent les produits qu'on leur donne. N'hésitez pas à laver vos cheveux quand ils sont sales.

CHALLENGE LOVE YOUR HAIR

ROUTINE CAPILLAIRE (R) DU L.R.M

Les cheveux se cassent parce qu'ils sont secs. Les cheveux secs sont simplement des cheveux qui manquent d'hydratation. La coiffure protectrice est un moyen très efficace pour garder les cheveux hydrater à condition de bien les hydrater avant de la faire et ne pas la laisser trop longtemps (maximum 1 mois pour les rajouts)

Beaucoup de Ladies pensent que les huiles et le beurre de Karité hydratent les cheveux. OUI ET NON ! Certaines huiles comme l'huile de coco a une certaine capacité d'hydrater vos cheveux mais ces derniers nourrissent vos cheveux et ne les hydratent pas forcément. C'est l'une des raisons pour laquelle vos cheveux ne deviennent pas souples et malléables.

Je conseille donc la méthode LCO après vos soins pour hydrater vos cheveux en profondeur - leave in, crème hydratante et Huile ou un beurre.



Utiliser toujours une crème hydratante ou un produit hydratant ayant des ingrédients qui hydratent en profondeur (tel que l'eau ou l'Aloe Vera Barbadosis) avant de nourrir vos cheveux avec une huile/beurre.

L'ordre des produits utilisés déterminent si vos cheveux seront et resteront hydratés ou pas.

CHALLENGE LOVE YOUR HAIR

ROUTINE CAPILLAIRE (R) DU L.R.M

En étirant vos cheveux, vous réduisez les cheveux emmêlés et, par la même occasion, les cassures. Cela permet de réduire les nœuds sur une seule mèche et de rendre les cheveux maniables et plus faciles à coiffer.

Le massage du cuir chevelu

En stimulant la circulation du sang au niveau du cuir chevelu détend les nerfs sous la peau et oxygène le système vasculaire capillaire. Il permet ainsi cellules capillaires d'être nourri puisque la circulation du sang est activée.

La technique de l'automassage d'après doctissimo auquel j'adhère:

Le massage se pratique avec la pulpe des doigts, les extrémités souples afin d'exercer une pression douce qui va réveiller le cuir chevelu. Les coudes sur la table pour bien répartir la pression de vos doigts. Posez les doigts des deux mains, légèrement écartés, sur la tête au niveau de la zone frontale.

CHALLENGE LOVE YOUR HAIR

ROUTINE CAPILLAIRE (R) DU L.R.M

Commencez l'exercice :

- 1) Exercez une pression sur la peau avec un très léger mouvement de va-et-vient des doigts, pratiquement sans les bouger. **C'est le cuir chevelu qui doit bouger et non les doigts**
- 2) Varier la pression des doigts pendant cet exercice jusqu'à ressentir une impression de chaleur.
- 3) Répéter cette mobilisation sur les autres zones du cuir chevelu, le dessus de la tête, les zones temporales, derrière les oreilles, et terminer par la nuque.

ETAPE N°2 DU CHALLENGE



- 1) **Faites des vanilles chaque soir comme coiffure protectrice avant de dormir. Pas besoin d'hydrater vos cheveux chaque soir sauf si vous en avez besoin. Dormir ainsi avec un foulard en satin, rendra vos cheveux moins sec et ces derniers resteront doux et souples le lendemain.**
- 2) **Faites un massage du cuir chevelu chaque soir pendant 5 minutes - uniquement avec vos doigts (sans produits)**

Ps. Si vous désirez une autre coiffure protectrice qui étire, n'hésitez pas..

CHALLENGE LOVE YOUR HAIR

MINDSET (M) DU L.R.M

Pendant tout le challenge, vous allez considérer vos cheveux comme étant un bébé dont vous avez à prendre soin. La première chose que je fais en voyant un bébé est de regarder ses grosses joues, son beau sourire et dire à la maman à quel point ce bébé est mignon et beau. Est-ce le cas pour vous aussi quand vous voyez un bébé?

Imaginez un instant qu'à chaque fois que votre cousine vous voit, elle vous dit constamment: "tu es moche" "tu es maigre" "tu es grosse" "tu n'es jamais belle" "tu es de plus en plus malade, à chaque fois que je te vois."

Je pense que vous n'allez pas forcément l'apprécier car elle vous critique tout le temps...Vous allez même tout faire pour l'éviter, n'est-ce pas?

C'est exactement ce que vous faites à vos cheveux...Vous êtes souvent cette cousine qui les critique sans arrêt...C'est ce que vos cheveux entendent de votre bouche chaque jour - des critiques - et cela 90% du temps, sans même que vous vous en rendiez compte.



Je vous demande donc de jeter un coup d'oeil à cette vidéo: l'expérience des fleurs

<https://vimeo.com/95391748>

GUIDE

CHALLENGE LOVE YOUR HAIR

MINDSET (M) DU L.R.M

C'est incroyable n'est-ce pas? S'il fallait comparer vos cheveux aux plantes de la vidéo, vous diriez que vos cheveux seraient la plante de droite, du milieu ou celle de gauche?

ETAPE N°3 DU CHALLENGE



A partir d'aujourd'hui, vous allez intentionnellement faire un compliment à vos cheveux - matin, midi, soir.

Cela vous aidera à donner un peu plus d'amour à votre bébé et croyez moi il en a grand besoin. Give your baby more love !

CHALLENGE LOVE YOUR HAIR

Vous êtes prête à voir des résultats positifs sur vos cheveux?

Ne vous laissez pas berner par la simplicité du challenge LOVE YOUR HAIR ! En faisant ces 4 exercices chaque jour, vous maximisez la force et la santé de vos cheveux dans les 3 piliers nécessaires.

Le fait de connaître les plus belles recettes n'est pas suffisant pour faire pousser vos cheveux et retenir la longueur. Le plus important est de se créer une routine, des gestes à pratiquer chaque jour jusqu'à ce que ces derniers deviennent ancrés en nous.

La constance et la persévérance furent la clé pour avoir la longueur et la santé de mes cheveux actuels. Des gestes banals mais qui ont toutes leurs places pour atteindre votre objectif.

Si vous voulez obtenir de meilleurs résultats, vous devez commencer à faire les choses différemment et d'une meilleure manière...Sachez que la répétition de ces gestes vous apporteront des résultats que vous recherchez - des cheveux longs, forts et en bonne santé

GUIDE

CHALLENGE LOVE YOUR HAIR

LE CHALLENGE GRATUIT LOVE YOUR HAIR DE 10 JOURS CONSISTE À:



- **Boire 3 verres d'eau de 500ml minimum par jour (Lifestyle).**
- **Dormir avec des vanilles hydratés chaque soir (Routine capillaire).**
- **Masser le cuir chevelu pendant 5 minutes chaque soir (Routine capillaire).**
- **Intentionnellement faire un compliment à vos cheveux chaque jour (Mindset).**

DEVOIRS D'AUJOURD'HUI :

- Rejoignez le groupe Challenge de 10 jours sur Facebook en cliquant [ici](#).
- Présentez vous en partageant une photo en indiquant votre pays.
- Dites nous pourquoi vous faites ce challenge.

Valerie Hackbarth, plus connue comme Valérie de Val's Natural Journey est coach capillaire holistique & YouTubeuse. Coach de vie certifiée en Mindset et confiance en soi, elle est aussi l'auteure de l'album jeunesse Shake Shake Shake tes vanilles.



À travers ses challenges et programmes, elle accompagne des milliers de femmes à

traverser le monde à atteindre leurs objectifs: des cheveux longs, forts et en bonne santé. Avec une communauté de plus de 60,000 “Ladies”, comme elle les appelle, elle enseigne les techniques de la pousse et de la rétention de longueur des cheveux bouclés, frisés et crépus grâce à sa méthode L.R.M. (Lifestyle, Routine capillaire, Mindset).

Sa mission : permettre à ses ladies de retomber amoureuse de leurs cheveux pour devenir des femmes d'influence

Pour plus d'infos, visitez le site: www.vals-natural-journey.de