

TANIA PIELEGNACJA

PLIK © GRUPA WŁOSING [FACEBOOK.COM/GROUPS/WLOSING](https://www.facebook.com/groups/wlosing)

[Jak jeszcze obniżyć ceny](#)

[Gdzie kupić te produkty](#)

[PROSTE, średnia porowatość z DIY](#)

[Czynności](#)

[Cennik](#)

[Wyliczenie na mycie](#)

[*Wersja "na bogato"](#)

[PROSTE, średnia porowatość GOTOWCE](#)

[Czynności](#)

[Cennik](#)

[Wyliczenie na mycie](#)

[PROSTE/FALE 2a/2b, średnia/wysoka porowatość z DIY](#)

[Czynności](#)

[Cennik](#)

[Wyliczenie na mycie](#)

[PROSTE/FALE 2a/2b, średnia/wysoka porowatość GOTOWCE](#)

[Czynności](#)

[Cennik](#)

[Wyliczenie na mycie](#)

[PROSTE, niska porowatość GOTOWCE](#)

[Czynności](#)

[Cennik](#)

[Wyliczenie na mycie](#)

[*Wersja oszczędna bez termoochrony*](#)

[KRECONE 2C i mocniej, wysoka/średnia porowatość GOTOWCE](#)

[Czynności](#)

[Cennik](#)

[Wyliczenie na mycie](#)

[*wersja oszczędna z glutkiem zamiast żelu*](#)

[Pielęgnacja ZERO WASTE / less waste dla średniej porowatości](#)

[Czynności](#)

[Cennik](#)

[Wyliczenie na mycie](#)

W każdym planie uwzględnione są następujące czynności:

- Mycie co 2 lub 3 dzień, rzadziej dla wyższego skrętu.
- Olejowanie 4x w miesiącu.
- Odżywka po każdym myciu.
- Zabezpieczenie końcówek.
- Wcierka co 2 dzień.
- Ewentualna stylizacja.

Jak jeszcze obniżyć ceny

- Kupować w dniach darmowej dostawy lub uzyskiwać kwotę zamówienia tę zniżkę.
- Kupować opakowania typu 1l oleju, 1kg kozieradki.
- Kupować oleje i półprodukty w sklepach spożywczych, dyskontach.
- Pozyskiwać odlewki np. na targach kosmetyków do kręciołków.
- Sprzedawać niewypały na włosowym ryneczku lub wymieniać się.
- Polować na promocje w drogeriach stacjonarnych.
- stosować metody DIY np. żel lniany, wcierkę z kozieradki, mycie mąką
- Dla kręciołków: wykorzystać zwykłą odżywkę jako BS

Gdzie kupić te produkty

- Gotowe kosmetyki pochodzą z drogerii Hebe, Rossmann oraz z www.napieknwlosy.pl
- DIY pochodzą albo z www.napieknwlosy.pl albo z Aleegro lub sklepów spożywczych

PROSTE, średnia porowatość z DIY

Wariant z silikonami, wygładzaniem włosów.

Czynności

- Mycie co 2 dzień = 15 x mycie = 10x łagodne 5x mocne
- Olejowanie 4x w miesiącu 2 różne oleje
- Odżywka 8x emolientowa, 4x proteinowa, 3x humektantowa
- 15 x serum
- 15x wcierka

Cennik

- Szampon łagodny mąka żytnia 5 zł/kg
- *wersja na bogato: mydło cedrowe 18 zł/300g
- Szampon mocny YOPE 20zł/300ml
- Odżywka Emolientowa = wysokie balsamy Ecolab 19 zł/350ml
- Odżywka Proteinowa = laminowanie żelatyną = 2,4 zł/20g
- Odżywka Humektantowa = dodatek miodu = miód wielokwiatowy 20 zł/400g
- Olejowanie oliwa z oliwek z wytłoczyn 17zł/1000ml
- Olejowanie olej ze słodkich migdałów 40zł/1000ml
- Serum Venita Gloss 10 zł/50ml

- Wcierka kozieradka 8 zł/100g = 2,66 za wcierkę na miesiąc, bo paczka na 3 mies.

Wyliczenie na mycie

- 10x 30g mąki żytniej = 0,15 zł za mycie = 1,5 za miesiąc
- 5x 10 ml szamponu mocnego = 0,66 zł za mycie = 3,3 za miesiąc
- 2x 10 ml Olejowanie oliwa = 0,17 zł za olejowanie = 0,34 za miesiąc
- 2 x 10 ml Olejowanie słodkie migdały: = 0,4 za olejowanie = 0,8 za miesiąc
- 15x 3ml serum = 0,6 za mycie = 9 za miesiąc
- 15x 7ml wcierki = 0,17 za wtarcie = 2,66 za miesiąc
- 4x proteinowanie = 20g żelatyny = 2,4 za miesiąc
- 3x humektantowanie = 30g miodu = 1,5 za miesiąc
- 15x emolientowanie (8x + 7x jako baza) = 25mlx15 = 375ml = 20,35 za miesiąc

Łącznie = 41,85 za miesiąc

*Wersja "na bogato"

z mydłem cedrowym lub miodowym jako łagodny szampon

Jak wyżej, ale zamiast 1,5 za mąkę na miesiąc = mydło cedrowe 10g na mycie = 10x10g = 0,6 zł za mycie = 6zł za miesiąc

Łącznie = 46,35 za miesiąc

PROSTE, średnia porowatość GOTOWCE

Wariant z silikonami, wygładzaniem włosów.

Czynności

- Mycie co 2 dzień = 15 x mycie = 10x łagodne 5x mocne
- Olejowanie 4x w miesiącu 2 różne oleje
- Odżywka 8x emolientowa, 4x proteinowa, 3x humektantowa
- 15 x serum
- 15x wcierka

Cennik

- Szampon łagodny mydło cedrowe/miodowe 18zł/300g
- Szampon mocny YOPE 20zł/300ml
- Odżywka Emolientowa = wysokie balsamy Ecolab 19zł/350ml
- Odżywka Proteinowa Revuele Total Repair 15zł/500g
- Odżywka Humektantowa = Sessio Detox 14zł/300g
- Olejowanie olej do średnioporów Anwen 29zł/100ml
- Serum Venita Gloss 10 zł/50ml
- Wcierka Banfi 20zł/250ml

Wyliczenie na mycie

- 10x 10g mydło cedrowe = 0,6 zł za mycie = 6 za miesiąc
- 5x 10 ml szamponu mocnego = 0,66 zł za mycie = 3,3 za miesiąc
- 4x 7 ml Olejowanie olej do średnioporów Anwen = 2,03 zł za olejowanie = 8,12 za miesiąc
- 15x 3ml serum = 0,6 za mycie = 9 za miesiąc
- 15x 5ml wcierki = 1,2 za wtarcie = 6 za miesiąc
- 4x proteinowanie = 25g odżywki revuele = 3 za miesiąc
- 3x humektantowanie = 25g odżywki sessio detox = 3,5 za miesiąc
- 8x emolientowanie (brak baz bo hp to odżywki) = 25mlx8 = 200ml = 10,86 za miesiąc

Łącznie = 49,78 za miesiąc

PROSTE/FALE 2a/2b, średnia/wysoka porowatość z DIY

Wariant z raz wydobywaniem, raz wygładzaniem skrętu.

Czynności

- Mycie co 2 dzień = 15 x mycie = 8x łagodne 7x mocne
- Olejowanie 4x w miesiącu 2 różne oleje
- Odżywka 8x emolientowa, 4x proteinowa, 3x humektantowa
- 8x wygładzanie, 7x wydobywanie skrętu
- 8x serum
- 7x bs
- 7x żel
- 15x wcierka

Cennik

- Szampon łagodny mąka żytnia 5 zł/kg
- *wersja na bogato: mydło cedrowe 18 zł/300g
- Szampon mocny YOPE 20zł/300ml
- Odżywka Emolientowa = wysokie balsamy Ecolab 19 zł/350ml
- Odżywka Proteinowa = laminowanie żelatyną = 2,4 zł/20g
- Odżywka P roślinne = Anwen Zielona Herbata = 26 zł/200ml
- Odżywka Humektantowa = glutek Iniany = 5 zł /250g
- Olejowanie olej sezamowy 20zł/250ml
- Olejowanie olej ze słodkich migdałów 40zł/1000ml
- Serum Venita Gloss 10 zł/50ml
- Wcierka kozieradka 8 zł/100g = 2,66 za wcierkę na miesiąc, bo paczka na 3 mies.
- BS 1 = Anwen Zielona Herbata
- BS 2 = Cantu Aktywator 50 zł/355ml
- Żel Syoss Men Power Hold 15 zł/ 250ml

Wyliczenie na mycie

- 8x 30g mąki żytniej = 0,15 zł za mycie = 1,2 za miesiąc
- 7x 10 ml szamponu mocnego = 0,66 zł za mycie = 4,62 za miesiąc
- 2x 10 ml Olejowanie olej sezamowy = 0,8 zł za olejowanie = 1,6 za miesiąc
- 2 x 10 ml Olejowanie słodkie migdały: = 0,4 za olejowanie = 0,8 za miesiąc
- 8x 3ml serum = 0,6 za mycie = 4,8 za miesiąc
- 15x 7ml wcierki = 0,17 za wtarcie = 2,66 za miesiąc
- 2x proteinowanie = 10g żelatyny = 1,2 za miesiąc
- 2x proteinowanie roślinne = 2x25 ml Proteinowa Zielona Herbata = 6,5 za miesiąc
- 3x humektantowanie = 50g ziaren = 1 za miesiąc
- 8x emolientowanie (8x + 4x baza do laminowania) = 25mlx12 = 16,28 za miesiąc
- 4x bs Cantu = 5ml x4 = 2,82 za miesiąc
- 3x bs Zielona Herbata = 5ml x3 = 1,95 za miesiąc
- 7x żel = 25mlx7 = 10,5 za miesiąc

Łącznie = 55,93 za miesiąc

Inny wariant, niewiele tańszy ale inny:

- Zamiast żelu glutek Iniany
- Zamiast odżywki Zielona Herbata odżywka Ecolab tuningowana spiruliną
- Zamiast Cantu jako bs Anwen Róża

Wtedy:

- odejmujemy 1,95 za bs ZH, 6,5 za proteinowanie 2,82 za Cantu
- Dodajemy 7x Róża (5g) = 4,55
- Dodajemy Spirulinę (10zł za 50g) na 2 proteinowania = 5g x 2 = 2
- Dodajemy 7x glutek Iniany licząc 200g na cały miesiąc = 4

Łącznie = 55,21 za miesiąc

PROSTE/FALE 2a/2b, średnia/wysoka porowatość GOTOWCE

Wariant z raz wydobywaniem, raz wygładzaniem skrętu.

Czynności

- Mycie co 2 dzień = 15 x mycie = 8x łagodne 7x mocne
- Olejowanie 4x w miesiącu 2 różne oleje
- Odżywka 8x emolientowa, 4x proteinowa, 3x humektantowa
- 8x wygładzanie, 7x wydobywanie skrętu
- 8x serum
- 7x bs
- 7x żel

- 15x wcierka

Cennik

- Szampon łagodny mydło cedrowe lub miodowe 18 zł/300g
- Szampon mocny mydło Ecolab greckie 29zł/450ml
- Odżywka Emolientowa = wysokie balsamy Ecolab 19 zł/350ml
- Odżywka Proteinowa = Revuele Total Repair 15zł/500ml
- Odżywka P roślinne = Anwen Zielona Herbata = 26 zł/200ml
- Odżywka Humektantowa = Sessio Detox 14zł/300g
- Olejowanie olej sezamowy 20zł/250ml
- Olejowanie olej ze słodkich migdałów 40zł/1000ml
- Serum Venita Gloss 10 zł/50ml
- Wcierka Banfi 20zł/250ml
- BS 1 = Anwen Zielona Herbata
- BS 2 = Cantu Aktywator 50 zł/355ml
- Żel Syoss Men Power Hold 15 zł/ 250ml

Wyliczenie na mycie

- 8x 10g mydła cedrowego = 0,6 zł za mycie = 4,8 za miesiąc
- 7x 10 ml szamponu mocnego = 0,64 zł za mycie = 4,51 za miesiąc
- 2x 10 ml Olejowanie olej sezamowy = 0,8 zł za olejowanie = 1,6 za miesiąc
- 2 x 10 ml Olejowanie słodkie migdały: = 0,4 za olejowanie = 0,8 za miesiąc
- 8x 3ml serum = 0,6 za mycie = 4,8 za miesiąc
- 15x 5ml wcierki = 1,2 za wtarcie = 6 za miesiąc
- 2x proteinowanie = 2x 25 g odżywki revuele = 1,5 za miesiąc
- 2x proteinowanie roślinne = 2x25 ml Proteinowa Zielona Herbata = 6,5 za miesiąc
- 3x humektantowanie = 3x25 g odżywki Sessio Detox = 3,5 za miesiąc
- 8x emolientowanie = 25mlx8 = 10,13 za miesiąc
- 4x bs Cantu = 5ml x4 = 2,82 za miesiąc
- 3x bs Zielona Herbata = 5ml x3 = 1,95 za miesiąc
- 7x żel = 25mlx7 = 10,5 za miesiąc

Łącznie = 59,41 za miesiąc

PROSTE, niska porowatość GOTOWCE

Z silikonami + TERMOOCHRONA.

Czynności

- Mycie co 2 dzień = 15 x mycie = 8x łagodne 7x mocne
- Olejowanie 4x w miesiącu olejem na porost i długość
- Odżywka 5x emolientowa, 5x proteinowa, 5x humektantowa
- 15 x serum
- 10x wcierka
- 4x olej na porost + długość
- 15x mgiełka - termoochrona, czesanie

Cennik

- Szampon łagodny Ecolab Acai 20zł/250ml
- Szampon mocny mydło Ecolab greckie 29zł/450ml
- Odżywka Emolientowa = Revuele Oil Therapy 15zł/500ml
- Odżywka Proteinowa = Revuele Total Repair 15zł/500ml
- Odżywka Humektantowa = Garnier Hair Food dowolny 25zł/390g
- Olejowanie sesa 36zł/200ml
- Serum Isana olejek do włosów kokosowy 12zł/100ml
- Wcierka Banfi 20zł/250ml
- Mgiełka TRESEMMÉ BOTANIQUE termochronna mgiełka do włosów woda kaktusowa, kokos 25zł/200ml

Wyliczenie na mycie

- 8x 10 ml szamponu łagodnego = 0,8 zł za mycie = 6,4 za miesiąc
- 7x 10 ml szamponu mocnego = 0,64 zł za mycie = 4,51 za miesiąc
- 4x15ml SESA olejowanie długości i skóry = 2,7 za olejowanie = 10,8 za miesiąc
- 15x 3ml serum = 0,36 za mycie = 5,4 za miesiąc
- 10x 5ml wcierki = 0,4 za wtarcie = 4 za miesiąc
- 5x proteinowanie = 5x 25 g odżywki revuele = 3,75 za miesiąc
- 5x humektantowanie = 3x25 g hair food = 8 za miesiąc
- 5x emolientowanie = 25mlx5 revuele = 3,75 za miesiąc
- 15x mgiełka = 15x5ml = 9,37

Łącznie = 56,08 za miesiąc

Wersja oszczędna bez termochrony

Łącznie = 46,71 za miesiąc

KRĘCONE 2C i mocniej, wysoka/średnia porowatość GOTOWCE

Czynności

- Mycie co 3 dzień = 7x łagodne 3x mocne
- Olejowanie 4x w miesiącu olej z krokosza
- Odżywka 6x emolientowa, 2x proteinowa, 2x humektantowa
- 10x bs
- 10x żel
- 10x wcierka

Cennik

- mydło cedrowe lub miodowe 18 zł/300g

- Szampon mocny YOPE 20zł/300ml
- Odżywka Emolientowa = wysokie balsamy Ecolab 19 zł/350ml
- Odżywka Proteinowa = laminowanie żelatyną = 2,4 zł/20g
- Odżywka Humektantowa = dodatek miodu = miód wielokwiatowy 20 zł/400g
- Odżywka proteiny roślinne = Anwen Zielona Herbata = 26zł/200ml
- Odżywka Humektantowa = glutek Iniany = 5zł/250g
- Olejowanie olej z krokosza 22,3zł/500ml
- BS Cantu Aktywator 50zł/355ml
- Żel Giovanni LA 49zł/200ml
- Wcierka sattva 27zł/100ml

Wyliczenie na mycie

- 7x 10 ml szamponu łagodnego = 4,2 za miesiąc
- 3x 10 ml szamponu mocnego = 2 za miesiąc
- 4x10ml oleju z krokosza = 1,75 za miesiąc
- 10x 5ml wcierki = 0,4 za wtarcie = 4 za miesiąc
- 6x emolientowanie = +2x baza H = 8x25 = 200g balsam Ecolab = 10,85 za miesiąc
- 2x humektantowanie = 30g ziaren Inu do maski E = 0,6 za miesiąc
- 1x proteinowanie roślinne Anwen zielona herbata = 25g anwen = 3,25 za miesiąc
- 1x proteinowanie żelatyna laminowanie = 5g = 0,6 za miesiąc
- 5x bs Aktywator = 5x5g = 3,52
- 5x bs Anwen Zielona Herbata = 5x5 = 3,25 za miesiąc
- 10x żel = 10x10g = 24,5 za miesiąc

Łącznie = 58,52 za miesiąc

wersja oszczędna z glutkiem zamiast żelu

Odejmujemy 24,5 za żel

Odejmujemy 0,6 za humektantowanie

Dodajemy 5 za nasiona Inu

Łącznie = 38,42 za miesiąc

Pielęgnacja ZERO WASTE / less waste dla średniej porowatości

Tutaj korzystamy z DIY i dużych pojemności. Maska bazowa jest lekkim P, powinno się wszystko PEH-owo ładnie równoważyć.

Czynności

- Mycie co 2 dzień = 10x łagodne 5x mocne
- Olejowanie 2x w miesiącu
- Odżywka 12x lekkie P, 4x humektantowa
- 15x wcierka
- 15x zabezpieczenie końcówek olejem

Cennik

- Szampon łagodny mąka żytnia 5 zł/kg
- Szampon mocny 4szpaki w kostce 32zł za 4 miesiące używania = 8zł na miesiąc
- Odżywka bazowa lekkie P = ekos moringa = 35/500ml
- Odżywka Proteinowa 1 = jogurt + żółtko = ok. 2zł
- Odżywka P 2 roślinne dodatkowe spirulina = (10zł za 50g) na 2 p = 5g x 2 = 2
- Wcierka 8 zł/100g = 2,66 za wcierkę na miesiąc, bo paczka na 3 mies
- Olej do olejowania i zabezpieczania końcówek sezamowy 20zł/250ml

Wyliczenie na mycie

- 10x 30g mąki żytniej = 0,15 zł za mycie = 1,5 za miesiąc
- 5x mocne mycie 4szpaki = 8 zł za miesiąc
- 2x10ml oleju sezamowego = 1,6 za miesiąc
- 15x 7ml wcierki = 0,17 za wtarcie = 2,66 za miesiąc
- 12x emolientowanie = 12x 25g ekos moringa = 300g = 21 za miesiąc
- 4x humektantowanie = 30g ziaren Inu do maski E = 0,6 za miesiąc
- 1x proteinowanie typ 1 żółtko jogurt = 2 za miesiąc
- 1x proteinowanie spirulina = 5g = 1zł
- 10x2ml oleju sezamowego Zabezpieczanie końcówek = 1,6 za miesiąc

Łącznie = 39,96 za miesiąc