

Sommaire

Découvrez vos cheveux 6

Les caractéristiques de vos cheveux 8

// **Test** : quel est votre type de cheveux ? 10

// **Test** : vos résultats 12

Chevelure et vie de femme 16

Les ennemis du cheveu 18

Pourquoi perd-on ses cheveux ? 22

// **Minitest** : chute de cheveux, s'inquiéter ou pas ? 25

La santé du cuir chevelu 26

Les soins en institut de beauté 28

Chouchoutez vos cheveux 32

Alimentez votre beauté 34

Nourrissez vos cheveux 36

Les secrets d'un bon lavage 38

// **Minitest** : utilisez-vous les bons produits ? 41

Choisissez votre shampooing 42

La touche de crème de soin 44

Masques, bains crèmes et ampoules 46

Un spa à domicile 48

Stratégie cheveux 50

Objectif été 54

Le coin de l'herboriste 56

Les bienfaits du massage 60

// **Pas à pas** : automassage capillaire 62

Un salon de coiffure à domicile 64

Trouvez votre style 66

// **Minitest** : quel est votre style ? 68

// **Minitest** : résultats 69

Choisissez votre coupe 70

Les accessoires de coiffure 72

// **Pas à pas** : bien utiliser fer à lisser et fer à friser 74

// **Pas à pas** : réussir votre brushing 76

// **Pas à pas** : la queue-de-cheval 78

// **Pas à pas** : la tresse 79

Coloration à domicile 80

Choisissez votre teinture 82

Choisissez votre couleur 86

Spécial cheveux blancs 88

L'après-coloration en beauté 90

// **Pas à pas** : teinture à domicile 92

Vos objectifs 94

Vos résultats 95