

30 Günlük Uzun Saç Bakım Planı

UzunSaç.com tarafından hazırlanan bu plan, saç bakım alışkanlıklarını düzenlemek ve saçın daha sağlıklı görünmesini desteklemek için pratik bir rehberdir. Tıbbi tavsiye değildir.

Hafta	Odak	Hedef
1. Hafta	Saç tipini tanıma	Doğru şampuan, tarama ve kurutma alışkanlığı
2. Hafta	Nem ve kırık önleme	Maske, saç kremi ve uç bakımı
3. Hafta	Saç derisi rutini	Nazik masaj, bakım yağı ve düzen
4. Hafta	Sürdürülebilir plan	Kişisel rutin oluşturma

1. Hafta Planı

Gün 1: Saçı nazikçe tara ve uçları kontrol et. Saçın tepkisini not et; ağırlaşma, kuruluk veya kırılma varsa ürün miktarını azalt.

Gün 2: Ilık suyla yıka, saç derisini zorlamadan temizle. Saçın tepkisini not et; ağırlaşma, kuruluk veya kırılma varsa ürün miktarını azalt.

Gün 3: Duş sonrası uçlara bakım kremi uygula. Saçın tepkisini not et; ağırlaşma, kuruluk veya kırılma varsa ürün miktarını azalt.

Gün 4: Isı kullanacaksan koruyucu ürün ekle. Saçın tepkisini not et; ağırlaşma, kuruluk veya kırılma varsa ürün miktarını azalt.

Gün 5: 5 dakika saç derisi masajı yap. Saçın tepkisini not et; ağırlaşma, kuruluk veya kırılma varsa ürün miktarını azalt.

Gün 6: Haftalık nem maskesi uygula. Saçın tepkisini not et; ağırlaşma, kuruluk veya kırılma varsa ürün miktarını azalt.

Gün 7: Rutini değerlendir ve not al. Saçın tepkisini not et; ağırlaşma, kuruluk veya kırılma varsa ürün miktarını azalt.

2. Hafta Planı

Gün 8: Saçı nazikçe tara ve uçları kontrol et. Saçın tepkisini not et; ağırlaşma, kuruluk veya kırılma varsa ürün miktarını azalt.

Gün 9: Ilık suyla yıka, saç derisini zorlamadan temizle. Saçın tepkisini not et; ağırlaşma, kuruluk veya kırılma varsa ürün miktarını azalt.

Gün 10: Duş sonrası uçlara bakım kremi uygula. Saçın tepkisini not et; ağırlaşma, kuruluk veya kırılma varsa ürün miktarını azalt.

Gün 11: Isı kullanacaksan koruyucu ürün ekle. Saçın tepkisini not et; ağırlaşma, kuruluk veya kırılma varsa ürün miktarını azalt.

Gün 12: 5 dakika saç derisi masajı yap. Saçın tepkisini not et; ağırlaşma, kuruluk veya kırılma varsa ürün miktarını azalt.

Gün 13: Haftalık nem maskesi uygula. Saçın tepkisini not et; ağırlaşma, kuruluk veya kırılma varsa ürün miktarını azalt.

Gün 14: Rutini değerlendir ve not al. Saçın tepkisini not et; ağırlaşma, kuruluk veya kırılma varsa ürün miktarını azalt.

3. Hafta Planı

Gün 15: Saçı nazikçe tara ve uçları kontrol et. Saçın tepkisini not et; ağırlaşma, kuruluk veya kırılma varsa ürün miktarını azalt.

Gün 16: Ilık suyla yıka, saç derisini zorlamadan temizle. Saçın tepkisini not et; ağırlaşma, kuruluk veya kırılma varsa ürün miktarını azalt.

Gün 17: Duş sonrası uçlara bakım kremi uygula. Saçın tepkisini not et; ağırlaşma, kuruluk veya kırılma varsa ürün miktarını azalt.

Gün 18: Isı kullanacaksan koruyucu ürün ekle. Saçın tepkisini not et; ağırlaşma, kuruluk veya kırılma varsa ürün miktarını azalt.

Gün 19: 5 dakika saç derisi masajı yap. Saçın tepkisini not et; ağırlaşma, kuruluk veya kırılma varsa ürün miktarını azalt.

Gün 20: Haftalık nem maskesi uygula. Saçın tepkisini not et; ağırlaşma, kuruluk veya kırılma varsa ürün miktarını azalt.

Gün 21: Rutini değerlendir ve not al. Saçın tepkisini not et; ağırlaşma, kuruluk veya kırılma varsa ürün miktarını azalt.

4. Hafta Planı

Gün 22: Saçı nazikçe tara ve uçları kontrol et. Saçın tepkisini not et; ağırlaşma, kuruluk veya kırılma varsa ürün miktarını azalt.

Gün 23: Ilık suyla yıka, saç derisini zorlamadan temizle. Saçın tepkisini not et; ağırlaşma, kuruluk veya kırılma varsa ürün miktarını azalt.

Gün 24: Duş sonrası uçlara bakım kremi uygula. Saçın tepkisini not et; ağırlaşma, kuruluk veya kırılma varsa ürün miktarını azalt.

Gün 25: Isı kullanacaksan koruyucu ürün ekle. Saçın tepkisini not et; ağırlaşma, kuruluk veya kırılma varsa ürün miktarını azalt.

Gün 26: 5 dakika saç derisi masajı yap. Saçın tepkisini not et; ağırlaşma, kuruluk veya kırılma varsa ürün miktarını azalt.

Gün 27: Haftalık nem maskesi uygula. Saçın tepkisini not et; ağırlaşma, kuruluk veya kırılma varsa ürün miktarını azalt.

Gün 28: Rutini değerlendir ve not al. Saçın tepkisini not et; ağırlaşma, kuruluk veya kırılma varsa ürün miktarını azalt.

Alışveriş Kontrol Listesi

- Saç tipine uygun şampuan
- Nemlendirici saç kremi
- Haftalık saç maskesi
- Isı koruyucu sprej
- Hafif saç bakım yağı
- Geniş dişli tarak
- Mikrofiber havlu veya pamuklu tişört

Not: Ani veya yoğun sa dökölmesi, kaşıntı, yara, kızarıklık veya bölgesel açılma durumunda dermatoloji uzmanına danışın.