

**CATÁLOGO 2024**



**ALTERNA®**



## SOBRE ALTERNA

*Desde 1997, Alterna ha sido la "alterna-tive" pionera en el cuidado premium del cabello. Creemos que no se debería tener que escoger entre resultados clínicamente probados, resultados probados en salones e ingredientes puros. Como pioneros en el mundo del cuidado y del styling premium del cabello, siempre nos hemos centrado en la pureza y la innovación inspiradas en la ciencia el cuidado de la piel.*

*Join the Conversation! #AlternaEurope  
[www.alternahaircare.com](http://www.alternahaircare.com)*



*TRANSFORMACIÓN  
DESDE EL PRIMER DÍA*

CAVIAR  
ANTI-AGING

## *NUESTRA FILOSOFÍA DE FORMULACIÓN*

*Cada innovación de Alterna pasa por un extenso proceso de formulación; desde una cuidadosa selección de ingredientes de origen sostenible ajustados cuidadosamente, hasta testear la tecnología con peluqueros y consumidores, hasta personalizar las fórmulas con una fragancia exquisita.*

*Nuestras fórmulas están enriquecidas con ingredientes botánicos activos libres de parabenos, SLS/SLES\* y colores sintéticos. Probadas para ver cambios desde su primer uso, nuestras potentes mezclas restauran la fibra capilar para conseguir un cabello más joven y saludable.*

### **EXTRACTO DE CAVIAR**

El caviar en el corazón de nuestras fórmulas proviene del esturión siberiano que vive en el sur de Francia, cuidado de forma sostenible en condiciones controladas. Un proceso de extracción de especial captura los nutrientes de dentro las huevas del caviar. El extracto de caviar restaura la humedad, la elasticidad y el brillo del cabello gracias a los ácidos grasos Omega-3.

### **AGE CONTROL COMPLEX®**

Basado en la ciencia del cuidado del envejecimiento de la piel, nuestro Age Control Complex combina el extracto de caviar para nutrir y los antioxidantes para prevenir daños y tener un cabello saludable. Los ingredientes trabajan en armonía para deshacer los efectos químicos, medioambientales y de envejecimiento natural y dar una nueva vida al cabello. del envejecimiento.

### **ENZYMETHERAPY®**

Las enzimas y los minerales optimizan la penetración de los ingredientes para mejorar la absorción de nutrientes vitales y ayudar a la producción de queratina para un cabello más fuerte.

### **SEASILK®**

Nuestra mezcla botánica hidratante de activos marinos proporciona una hidratación y nutrición excepcional para el cabello.



## Restructuring BOND REPAIR

*Reparación Profunda,  
Cabello Virgen*

Formulado con nuestra exclusiva tecnología Caviar Bond Enforcing que ayuda a reconstruir y sellar la cutícula hasta 10 lavados. Clínicamente probado para reducir la rotura y las puntas abiertas hasta un 99%.\*

**Recomendado para:** Cabello débil y dañado.

\* Basado en un estudio clínico utilizando el CAVIAR Anti-Aging.

\* Restructuring Bond Repair regimen vs cabello no tratado.

*La esencia misma de la sofisticación.  
Un cabello sano y una apariencia que  
es atemporal para todas las mujeres.*

**Peinado de** Sabrina Dijkman





## **CARE**

---

### **CHAMPÚ**

Champú de limpieza restaurador para reconstruir el cabello dañado.

### **ACONDICIONADOR**

Acondicionador reparador que nutre, fortalece y fortifica el cabello.

## **TRATAMIENTO**

---

### **MASCARILLA**

Mascarilla de reparación profunda que nutre y fortalece, mejora la manejabilidad y deja el cabello suave, brillante y restaurado.

### **LEAVE-IN PROTEIN CREAM**

Tratamiento sin enjuague que restaura profundamente con proteínas vegetales para el cabello grueso y poroso.

### **LEAVE-IN OVERNIGHT SERUM**

Tratamiento reparador nocturno que combate los signos de envejecimiento del cabello mientras duermes.

## **TRATAMIENTO & STYLING**

---

### **LEAVE-IN TREATMENT MOUSSE**

Tratamiento Mousse pre-styling que reconstruye y protege el cabello muy dañado.

### **LEAVE-IN HEAT PROTECTION SPRAY**

Spray protector enriquecido con vitaminas que evita el calor y el daño al peinado.



## Replenishing MOISTURE

*Cabello más Saludable,  
más Joven*

Hidrata el cabello sin humedad para mejorar la manejabilidad, la suavidad, el brillo y la textura.

**Recomendado para:** Cabello seco y quebradizo.

*\*Basado en un estudio clínico, con el uso del CAVIAR Anti-Aging Replenishing Moisture Priming Leave-In Conditioner vs. cabello no tratado. \*\* Ayuda a proteger el desvanecimiento del color del cabello causado por los rayos UV.*

*La esencia de la elegancia. La mujer que lleva esas ondas representa la propia tradición Alterna, lo que significa un cabello sano, hidratado y elegante con un carácter fuerte.*

**Peinado de** Roberto Marcon



## TRANSFORMATIONAL CARE FOR HEALTHY & MOISTURIZED HAIR

WITH CAVIAR ANTI-AGING MOISTURE



ALTERNA®  
CAVIAR  
ANTI-AGING

Replenishing  
MOISTURE  
Conditioner

NOURISHES  
DRY HAIR

ALTERNA®  
CAVIAR  
ANTI-AGING

Replenishing  
MOISTURE  
Shampoo

NOURISHES  
DRY HAIR

Shampooing Réhydratant  
Champú Hidratante

250 mL e / 8.5 Fl. Oz.

ALTERNA®  
CAVIAR  
ANTI-AGING

Replenishing  
MOISTURE  
CC  
CREAM

10-IN-1 COMPLETE  
CORRECTION LEAVE-IN



## CARE

---

### **CHAMPÚ**

Lujoso champú que restaura e hidrata el cabello seco.

### **ACONDICIONADOR**

Acondicionador reparador que nutre, fortalece y fortifica el cabello.

## TRATAMIENTO

---

### **MASCARILLA**

Tratamiento hidratante semanal intensivo que deja el cabello suave, sedoso y restaurado.

### **PRIMING LEAVE-IN CONDITIONER**

Spray acondicionador sin enjuague que desenreda y prepara el cabello fino y seco, proporcionando protección contra el calor hasta 232° C\*.

### **LEAVE-IN CONDITIONING MILK**

Acondicionador ultra hidratante para cabello seco y quebradizo.

## TRATAMIENTO & STYLING

---

### **LEAVE-IN SMOOTHING GELÉE**

Una oleada ligera de hidratación que acondiciona el cabello, suaviza el encrespamiento y proporciona una definición ligera con alto brillo. Aplicar en cabello seco con toalla.

### **CC CREAM**

Producto sin enjuague que proporciona humedad, brillo, suavidad, protección UV, manejabilidad, anti-rotura, protección contra el calor y retención de luz.

### **REPLENISHING MOISTURE INTENSIVE CERAMIDE SHOTS**

Un potente concentrado de ceramidas en cápsulas biodegradables monodosis que hidrata, reduce la rotura y fortalece, para conseguir un cabello más suave y brillante, menos encrespado y más fácil de manejar.



## *Multiplying VOLUME*

*Para engrosar y levantar el  
cabello fino*

Ayuda a restaurar la plenitud natural del  
cabello con Marine Plumping Complex para  
obtener instantáneamente más volumen.

**Ideal para:** Cabello fino y delgado.



### *CARE*

#### **CHAMPÚ**

Champú suave que aporta volumen desde la raíz hasta la punta.

#### **ACONDICIONADOR**

Acondicionador que aporta volumen y humedad ligera al cabello.

### *TRATAMIENTO & STYLING*

#### **STYLING MOUSSE**

Espuma de tratamiento ligera que espesa y fortalece el cabello.

#### **STYLING MIST**

Moldeador multitasking que ofrece un volumen instantáneo y duradero de raíz a punta con fijación y brillo flexibles.



## *Infinite* **COLOR HOLD**

*Para un color de larga duración*

Ayuda a mantener el color vibrante durante más tiempo con Dual Capture Complex que protege contra los rayosUV, y el desvanecimiento del color. Probado clínicamente para brindar hasta 70 días de colores vibrantes y brillo.

**Ideal para:** Cabello coloreado.



### **CARE**

#### **CHAMPÚ**

Champú hidratante que minimiza la pérdida del color. Contiene aceite de girasol.

#### **ACONDICIONADOR**

Acondicionador hidratante que ayuda a proteger el color.

### **TRATAMIENTO & STYLING**

#### **DUAL-USE SERUM**

Suero potente para usar como tratamiento de aumento de luminosidad, o mezclado con cualquier acondicionador Alterna, como una mascarilla de recarga de color. Protege el cabello del uso de herramientas térmicas

### **FINALIZADOR**

#### **TOPCOAT SPRAY**

Spray de acabado para asegurar un color vibrante, duradero y con mucho brillo.



## *Smoothing* **ANTI-FRIZZ**

*Para un cabello lujosamente liso*

Formulado con una mezcla de aceites nutritivos que ayudan a controlar el nivel de humedad del cabello mientras crean una sedosidad de aspecto juvenil. El cabello queda suave, con más del 80% menos de frizz hasta 72 horas.

**Ideal para:** Cabello medio/grueso.



### **CARE**

#### **CHAMPÚ**

Champú para controlar el encrespamiento que limpia suavemente mientras controla el nivel de humedad en el cabello.

#### **ACONDICIONADOR**

Acondicionador para controlar el encrespamiento que nutre, acondiciona y ayuda a bloquear la humedad.

### **TRATAMIENTO**

#### **BLOWOUT BUTTER**

Esta fórmula de crema-aceite se derrite y controla el frizz mientras protege el cabello del uso de herramientas térmicas y de la humedad.

#### **NOURISHING OIL**

Aceite de tratamiento ligero y nutritivo que controla el frizz hasta 72 horas.

### **FINALIZADOR**

#### **DRY OIL MIST**

Bruma que agrega brillo instantáneamente y controla el frizz. Protege el cabello del uso de herramientas térmicas.



## *Clinical* **DENSIFYING**

*Para un cabello más denso*

Formulado con Red Clover Densifying Complex para dar la apariencia de un cabello más denso. Probado clínicamente para proporcionar mejoras significativas en la textura del cabello, el grosor y el estadogeneral con el uso regular.

**Ideal para:** Cabello fino.



### **CARE** **CHAMPÚ**

Champú diario que apoya y da la apariencia de un cabello más denso. Previene la caída del cabello. Para un mejor acabado se aconseja utilizar el acondicionador de la línea Volume.

### **TRATAMIENTO** **LEAVE-IN ROOT TREATMENT**

Tratamiento diario que ayuda a estimular y proporcionar más densidad al cabello. Aplicar en la raíz.

### **TRATAMIENTO & STYLING** **STYLING MOUSSE**

Espuma ligera y densificadora que espesa el cabello y evita la rotura.



## *Profesional Styling*

*Para un estilo transformador,  
elegante y lujoso, todos los días*

**Una colección de peinados  
formulada para una creatividad sin  
límites mientras preserva  
la salud del cabello.**

**Sugerido para: Todo tipo de  
cabello.**



### **HIGH HOLD HAIR SPRAY**

Spray de secado rápido que proporciona un control ultra firme sin rigidez ni descamación.

### **GRIT PASTE**

Pasta de peinado de fijación media, que proporcionan un brillo suave.



### **LUXE CRÈME GEL**

Gel en crema versátil que da forma y transforma el cabello sin esfuerzo, con o sin calor, mientras proporciona brillo. Alcohol free.

### **RAPID REPAIR SPRAY**

Spray de acabado de alto brillo con potentes antioxidantes, protege el cabello de la sequedad y del daño producido por el uso de herramientas de calor.

### **RAPID BLOWOUT BALM**

Bálsamo con protección contra el calor que suaviza el cabello, acelerando el tiempo de secado y proporcionando brillo.

### **WORKING HAIR SPRAY**

Spray para el cabello ultra seco y de fijación flexible, proporciona un estilo duradero y resistente a la humedad, a la vez que ayuda a prevenir el envejecimiento prematuro del cabello.

### **PERFECT TEXTURE SPRAY**

Champú en seco en spray que asegura el volumen.

### **SEA SALT SPRAY**

Bruma ligera con sal del mar muerto, rica en minerales para conseguir unas ondas surferas.

### **PERFECT IRON SPRAY**

En cabello seco, el spray se activa con el calor sellando la humedad y reduciendo el frizz, dejando el cabello suave y brillante. Protege del calor hasta 232 ° C



# SCALP CARE

*El autocuidado comienza con los rituales para el cuero cabelludo*

Hoy en día, cada vez preferimos lavarnos el pelo con menos frecuencia, recurriendo a sustitutos como los champús en seco. Como resultado, existe una necesidad renovada de hidratantes y limpiadores para el cuero cabelludo que reduzcan la sequedad y eliminen la acumulación.

Presentamos nuestra colección Renewing Scalp Care.



## TRATAMIENTO

### **RENEWING SCALP CARE SCRUB TO FOAM**

Champú exfoliante vegano clínicamente probado que transforma el cuero cabelludo limpiando y exfoliando suavemente el cabello y el cuero cabelludo. Elimina la acumulación y deja el cuero cabelludo con una sensación de calma, alivio e hidratación.

### **RENEWING SCALP CARE HEMP LEAVE-ON**

Tratamiento vegano para el cuero cabelludo ligero y de rápida absorción clínicamente probado que deja el cuero cabelludo hidratado y con una sensación de calma, alivio y menos sequedad.

### **RENEWING SCALP CARE PEPPERMINT LEAVE-ON**

Un tratamiento vegano clínicamente probado que equilibra la hidratación del cuero cabelludo



CATÁLOGO 2024



ALTERNA®

**MY HAIR MY  
CANVAS**

my life.  
my style.

my hair.  
my canvas.

Un cuidado del cabello transformador, versátil y divertido que potencia el autocuidado y la autoexpresión. Caracterizado por las fórmulas Botanical Caviar\*, un packaging 50% reciclable después de su uso\*\*, aromas y texturas sorprendentes, además de un sistema mix&match que mantiene tu estilo de vida en cambio constante.

\*Caulerpa Lentillifera.\*\*Todos los botes y tubos, excepto los tapones.

Creemos que cuidarse el cabello es cuidarse a uno mismo. My Hair My Canvas es lo más nuevo de la experiencia transformadora de Alterna Haircare. Nuestros productos versátiles y de alta gama convierten el momento de lavarse el cabello en un momento sensorial. Con texturas transformadoras y los beneficios de Botanical Caviar\*, nuestras fórmulas veganas potencian la rutina del cuidado del cabello y hacen que sea más fácil crear looks personalizados perfectos.

\*Caulerpa Lentillifera



# nuestro compromiso.

Máximo impacto en el look & feel de tu cabello con el mínimo impacto en el medio ambiente.

My Hair My Canvas ha sido creado para obtener el máximo impacto en el look&feel de tu cabello con el mínimo impacto en el medio ambiente. Nuestras fórmulas son 100% veganas y de origen sostenible Botanical Caviar\* para ayudar a transformar tu look. Nuestros productos cuidan tu cabello con una composición botánica única como extracto de lirio de agua, mezcla de azúcar de coco, carbón blanco, aceite de pera espinosa, perlita y extracto de cáscara de limón para un cabello bonito y saludable.

Nuestras fórmulas están libres de sulfatos, phthalatos y colores sintéticos.

Y debido a que todos debemos jugar con nuestro cabello de manera responsable, los productos My Hair My Canvas cuentan con un packaging 50% reciclable después de su uso\*\* con válvulas giratorias de apertura y cierre para minimizar el uso y el desecho de tapones de plástico.

\*Caulerpa Lentillifera.

\*\*Todos los botes y tubos, excepto los tapones.

# una experiencia sensorial.

Cada fórmula está diseñada para hacerte vivir una experiencia única.

Momentos increíbles que se hacen más gratificantes con las mezclas aromaterapéuticas como My Hair My Canvas Signature Aroma con sus refrescantes notas de bergamota brillante, lima y pomelo picante mezclado con hierbabuena y eucalipto refrescante y relajante, sutilmente calentados con nuez moscada, higos de temporada, ámbar báltico con un toque acogedor y reconfortante de almizcle. Nuestro aroma de Bayas Marinas y Mandarina presenta notas florales y de hierbas estimulantes que acentúan la positividad. Nuestro aroma de Bergamota y Jazmín es una mezcla brillante de aromas energizantes para ayudarte a empezar el día.

radiante.  
lujosa.  
relajante.  
inspiradora.  
cómoda.  
refrescante.  
innovadora.  
energizante.

# ingredientes que amamos.



**BOTANICAL CAVIAR\***. INCLUIDO EN TODOS LOS PRODUCTOS. Este antiguo alimento asiático ayuda a mejorar la retención de humedad y suaviza la cutícula para añadir brillo y fuerza a través del poder revitalizante de su mezcla única de polisacáridos hidratantes y antioxidantes neutralizantes de los radicales libres.

**AZÚCAR DE COCO**. INCLUIDO EN LA LÍNEA MORE TO LOVE BODIFYING SHAMPOO, MORE TO LOVE BODIFYING CONDITIONER & ANY WAY TEXTURE SPRAY. La estructura molecular de este azúcar crea un brillo potente sin secado para proporcionar textura, definición y control al cabello.

**EXTRACTO DE LIRIO**. INCLUIDO EN LA LÍNEA ME TIME EVERYDAY SHAMPOO, ME TIME EVERYDAY CONDITIONER & EASY DOES IT AIR-DRY BALM. Este extracto floral ayuda a aumentar el brillo y a restaurar la resistencia del cabello estresado por la excesiva exposición ambiental, con una rica mezcla de taninos purificadores, antioxidantes flavonoides neutralizantes de radicales libres y aceites esenciales calmantes.

**CARBÓN BLANCO**. INCLUIDO EN LA LÍNEA DOES IT AIR-DRY BALM, ANY WAY TEXTURE SPRAY, SOARING HIGH VOLUMINIZING BLOWOUT MIST, ANOTHER DAY DRY SHAMPOO, CITY SLAY SHIELDING HAIRSPRAY & SHINE ON DEFINING FOAM. El polvo premium de carbón de roble ubame de poro pequeño proporciona una absorción superior del exceso de aceites, toxinas e irritantes para purificar y equilibrar de manera instantánea.

# prepara tu canvas.



## NEW BEGINNINGS EXFOLIATING CLEANSER

MY HAIR. MY CANVAS. SIGNATURE AROMA

Limpiador exfoliante que elimina suavemente las impurezas y su acumulación del cabello sin dañar el color.



## ME TIME EVERYDAY SHAMPOO

MY HAIR. MY CANVAS. SIGNATURE AROMA

Champú hidratante que mejora el brillo, agrega suavidad y mejora la manejabilidad.



## ME TIME EVERYDAY CONDITIONER

MY HAIR. MY CANVAS. SIGNATURE AROMA

Acondicionador hidratante que mejora el brillo, agrega suavidad y mejora la manejabilidad.

## MORE TO LOVE BODIFYNG SHAMPOO

AROMA DE BAYA DE MAR & MANDARINA

Champú que realza el cuerpo del cabello creando textura y movimiento sin necesidad de secar.



## MORE TO LOVE BODIFYNG CONDITIONER

AROMA DE BAYA DE MAR & MANDARINA

Acondicionador que realza el cuerpo del cabello, creando textura y movimiento sin necesidad de secar.



# crea tu look.



## ANY WAY TEXTURE SPRAY.

AROMA DE BAYA DE MAR & MANDARINA

Spray que proporciona textura y estilos duraderos.



## SOARING HIGH VOLUMIZING BLOWOUT MIST.

AROMA DE BAYA DE MAR & MANDARINA

Bruma que proporciona más de 72 horas de volumen y protege el cabello del peinado con calor hasta 232°C.



## SHINE ON DEFINING FOAM.

AROMA DE BERGAMOTA & JAZMÍN

Espuma que mejora el brillo, aportando luminosidad, suavidad y manejabilidad adicionales al secar el cabello con calor o al aire.



## EASY DOES IT AIR DRY BALM.

AROMA DE BERGAMOTA & JAZMÍN

Bálsamo ligero, que controla el encrespamiento ayudando a mejorar el estilo natural, sin aplicación de calor.

# prolonga tu estilo.



**ANOTHER DAY DRY SHAMPOO**

AROMA DE BAYA DE MAR & MANDARINA

Champú en seco, translúcido y ligero que refresca y suaviza el cabello al absorber el aceite.



**CITY SLAY SHIELDING HAIRSPRAY.**

AROMA DE BERGAMOTA & JAZMÍN

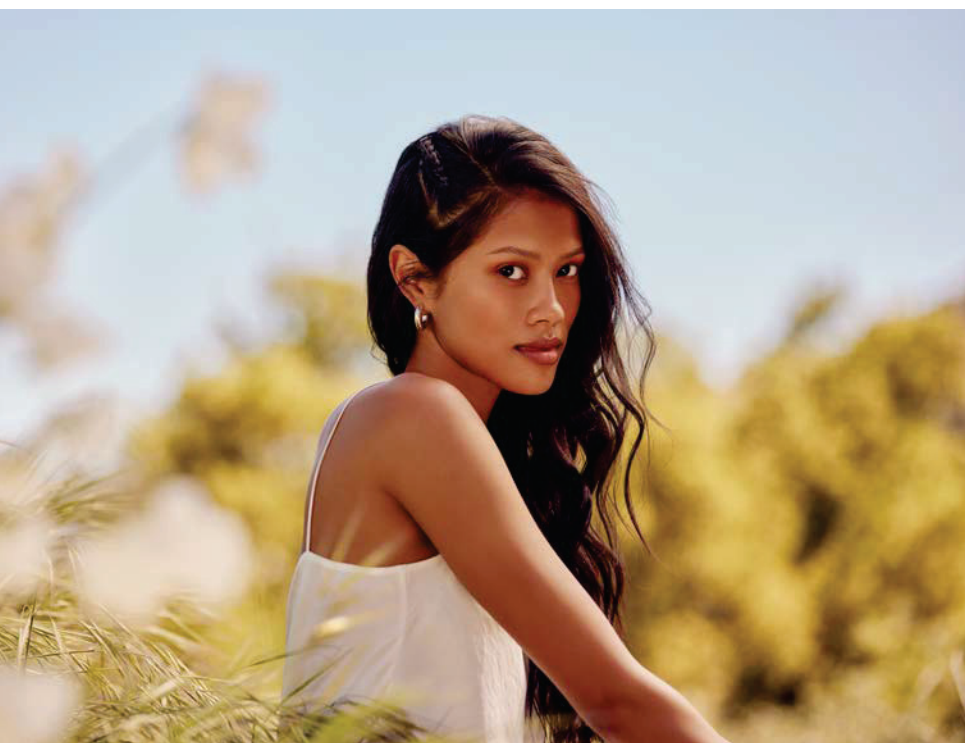
Spray de fijación flexible que proporciona protección contra la humedad y el calor hasta 232°C.



**MELTAWAY NO-RINSE MICELLAR CLEANSER.**

AROMA DE CÍTRICOS & MANZANILLA

Limpiador en seco vegano con textura de crema a polvo, que utiliza la tecnología micelar para atrapar la grasa y el sudor del cabello.



# restaura tu cabello.



**COOL HYDRATIONS MASQUE**

MY HAIR. MY CANVAS. SIGNATURE AROMA

Mascarilla hidratante vegana que proporciona una hidratación profunda a la vez que reduce la rotura, el encrepamiento y la electricidad estática.



**JELLY FIX REPAIR BOOSTER.**

MY HAIR. MY CANVAS. SIGNATURE AROMA

Potenciador concentrado vegano que repara el cabello dañado, previene la rotura, mejora la manejabilidad y mantiene la suavidad y el brillo naturales.



**GLOW CRAZY SHINE BOOSTER.**

MY HAIR. MY CANVAS. SIGNATURE AROMA

Potenciador concentrado vegano que aporta gran cantidad de brillo en el cabello y dura hasta 10 lavados.

# my hair. my canvas. curl collection.

5 nuevas fórmulas veganas y sin siliconas.

Sabemos que cada rizo es único, por eso nuestras fórmulas multibeneficio potencian y definen los rizos a la vez que eliminan el frizz para darte la libertad de crear tu propia rutina con menos pasos y productos.



**BEGIN AGAIN CURL CLEANSER.**

AROMA DE COCO E HIGO

Un champú vegano y sin silicona que limpia suavemente mejorando la textura de los rizos y la formación de los mismos, además de mantener su patrón natural y reducir el frizz.



**BEGIN AGAIN CURL CONDITIONER.**

AROMA DE COCO E HIGO

Un acondicionador vegano y sin silicona que hidrata, desenreda y desencrespa todas las texturas a la vez que mejora la definición y la forma de los rizos.



**MORE BUTTER MASQUE.**

AROMA DE BERGAMOTA Y MENTA

Una mascarilla vegana y sin silicona que nutre todas las texturas y potencia los rizos y las ondas con una flexibilidad duradera y un gran brillo.



**LOOSEN UP CURL ELONGATOR.**

AROMA DE BERGAMOTA Y MENTA

Un alargador de rizos vegano y sin silicona que alarga los rizos desde el primer uso y ayuda a mantener el patrón de los mismos.



**MY WAY CURL DEFINING GEL.**

AROMA DE AGUA DE ALGAS Y ARROZ

Un gel de definición para rizos vegano y sin silicona que proporciona una fijación suave y flexible y resiste a la humedad hasta 72 horas.



# goodnight trenzas.

*Para cuando el cabello cae al final de la lista de tareas pendientes. Nuestro Goodnight Braids Ritual es una manera fácil de lograr ondas de sirena mientras te aseguras de tener tiempo para prepararte tu café matutino.*

trenza tu cabello,  
duerme bien y  
descubre bonitas  
ondas surferas

- 1) Por la noche empieza con una ducha relajante. Permítete disfrutar de ese momento y desconecta.
- 2) Aplica Any Way Texture Spray o Easy Does It Air-Dry Balm de medios a puntas sobre el cabello húmedo. Observa como las aromas crean un momento personal, un ritual de paz y serenidad.
- 3) Trenza tu cabello. Cuantas más trenzas crees, más definidas se verán tus ondas. Sugerimos al menos dos trenzas.
- 4) Duerme bien. Al menos 8 horas para restaurar la energía natural del cuerpo, calmar la mente y dejar que tus trenzas se fijen.
- 5) Por la mañana, suéltate el pelo y descubre las bonitas ondas surferas.

# me time ritual.

*Creemos que tomarse el tiempo para mimarse y disfrutar del cuidado personal ayuda a mantener una relación saludable con la mente, el cuerpo y el alma. Nuestro Me Time Ritual es la manera perfecta de reconectarse con uno mismo.*

- 1) Sírrete una bebida reconfortante y déjala a un lado. Para tomarte este tiempo de verdad, es necesaria una breve desintoxicación digital. Apaga el teléfono para evitar cualquier distracción.
- 2) Dúchate y utiliza tu champú My Hair My Canvas favorito o el New Beginnings Exfoliating Cleanser para restablecer el cabello. Tómate un tiempo para respirar profundamente mientras el champú se aclara.
- 3) Después, aplica el My Hair My Canvas Conditioner para desenredar las puntas y devolverles la suavidad.
- 4) Llena tu bañera con agua tibia y relajante. Agrega sales de baño, burbujas de baño o pétalos de rosa. Lo que sea que te dé ánimos.
- 5) Aplica una mascarilla en el cabello y otra en la cara, y envuelve el cabello con un gorro de ducha.
- 6) Asegúrate de que la bebida está a tu alcance. Enciende una vela, quema tu aceite esencial de aromaterapia favorito o añade cristales alrededor del baño para dar energía al espacio.
- 7) Entra y permite que tu cuerpo se relaje. Cierra los ojos y concéntrate en tu respiración para calmar tu mente.

