



F O R M A T I O N



**MON DIAGNOSTIC CAPILLAIRE**

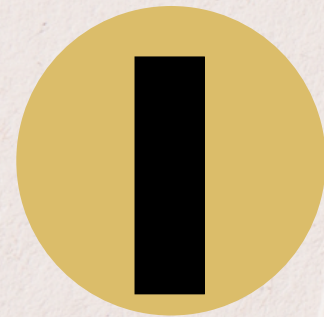
M e s c h e v e u x , m a f i e r t é



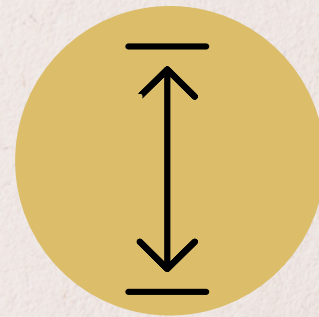
# Typologie des cheveux texturés & Calendrier de soin !

Pour déterminer ta typologie capillaire on va analyser ces éléments:

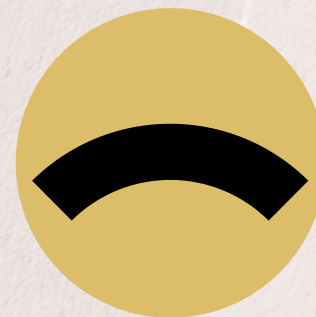
## Élément intrinsèques:



Épaisseur



Taille de la  
boucle



Forme de  
la boucle



Texture  
de la fibre

## Élément extrinsèques:



Coloration



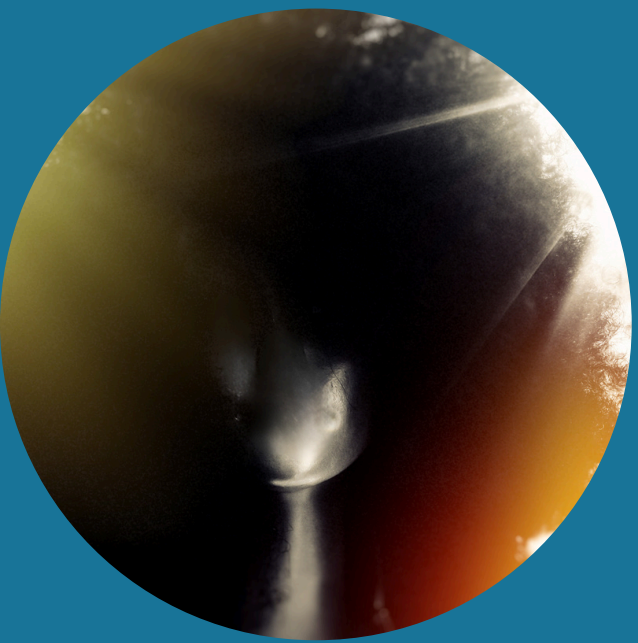
Climat de mon  
pays de résidence



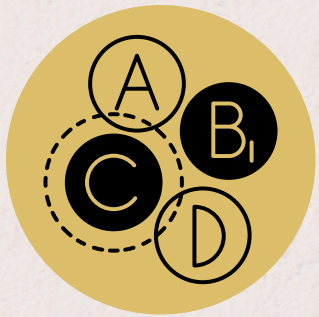
Saison actuelle de  
mon  
pays de residence



Cheveux  
blanc



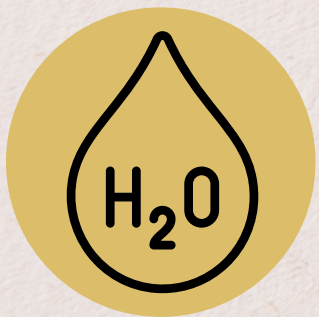
# Les éléments internes déterminant mon type de cheveux



VITAMINES / ALIMENTATIONS – Plus ton alimentation est riche en fruits et légumes (70% de ton alimentation) et pauvre en féculents et mauvaises graisses, plus tes cheveux pousseront naturellement robustes. Les carences (donc santé) ont un impact similaire.



SPORT– Le sport aide le métabolisme et la circulation sanguine. Si tu fais 30 minutes de sport par jour, tes cheveux pousseront en étant naturellement plus robustes (et pousseront plus vite)



EAU –Plus tu bois, plus tes cheveux vont pousser en ayant naturellement une grande capacité à retenir l'eau et un moins grand besoin d'hydratation externe.



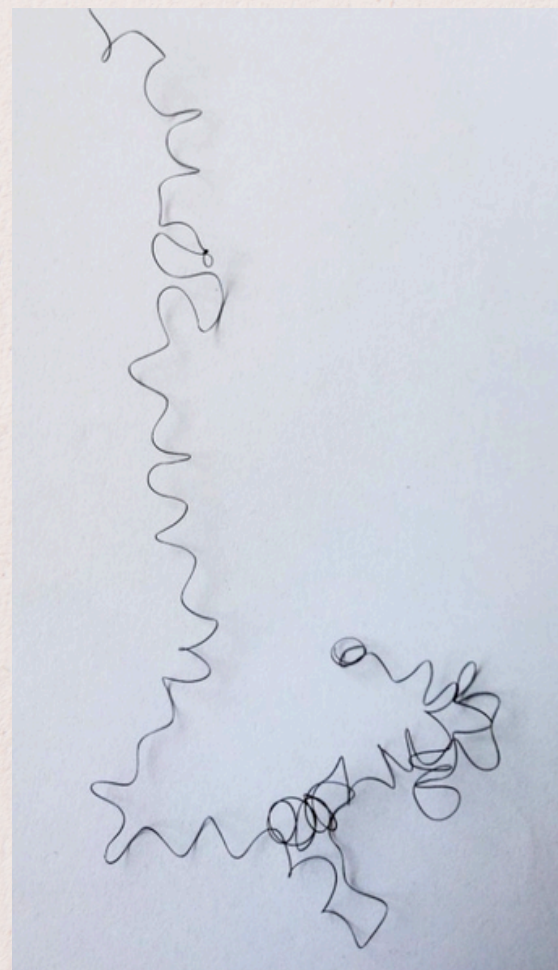
HORMONES et STRESS – tes hormones ont un impact sur la robustesse de tes cheveux et sur la capacité à intégrer certaines vitamines. Si tu es ménopausée ou si tu prends des médicaments qui impactent tes hormones (lis la notice de tes médicaments), alors tes cheveux auront tendance à pousser plus fins.

# LET'S GOOOOOO

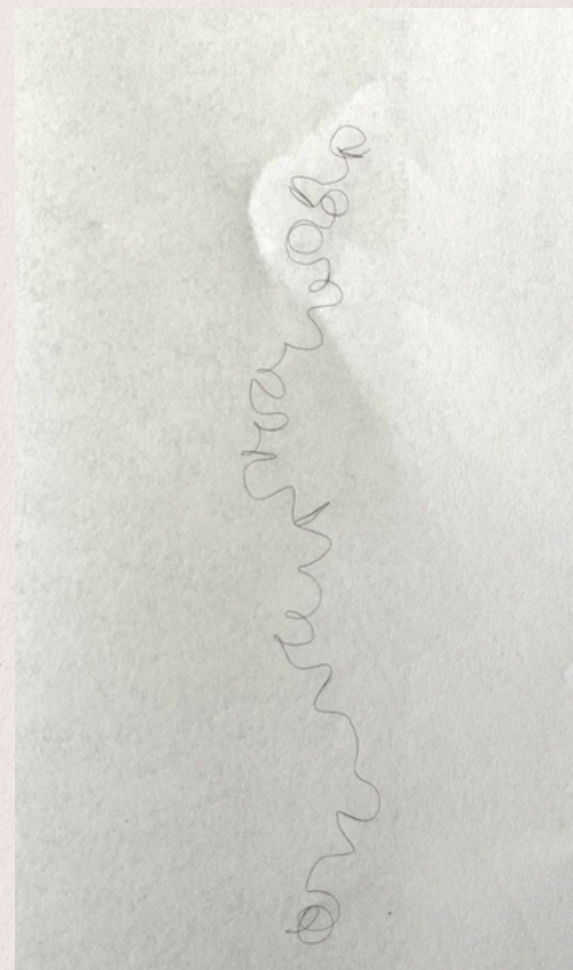
**Prend un brouillon et note:**

**Ps: Prépare toi a beaucoup rayer**

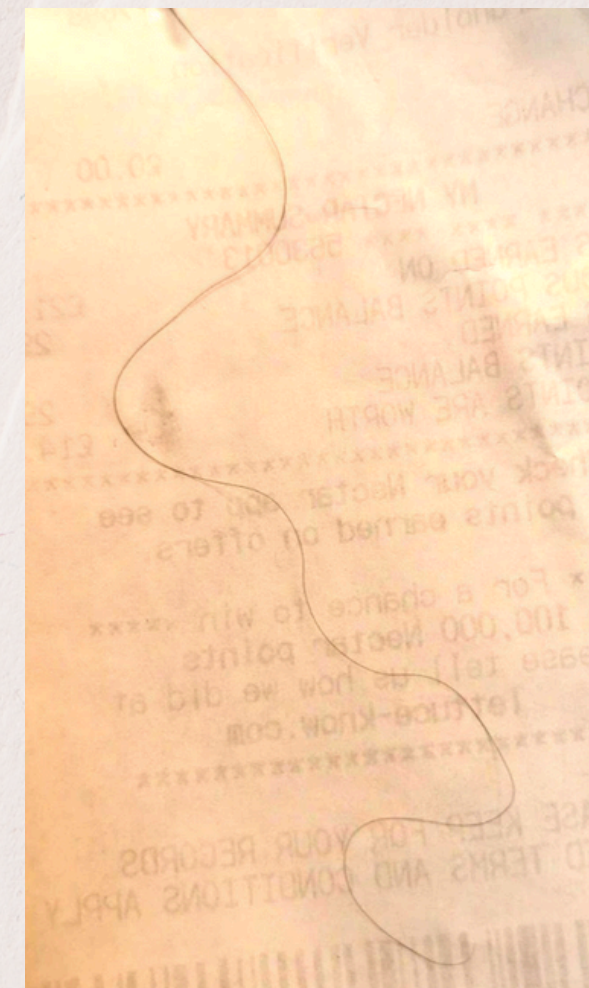
**Epaisseur de la fibre: (ton cheveu ressemble plus au quel ?)**



**EPAIS**



**MOYEN**



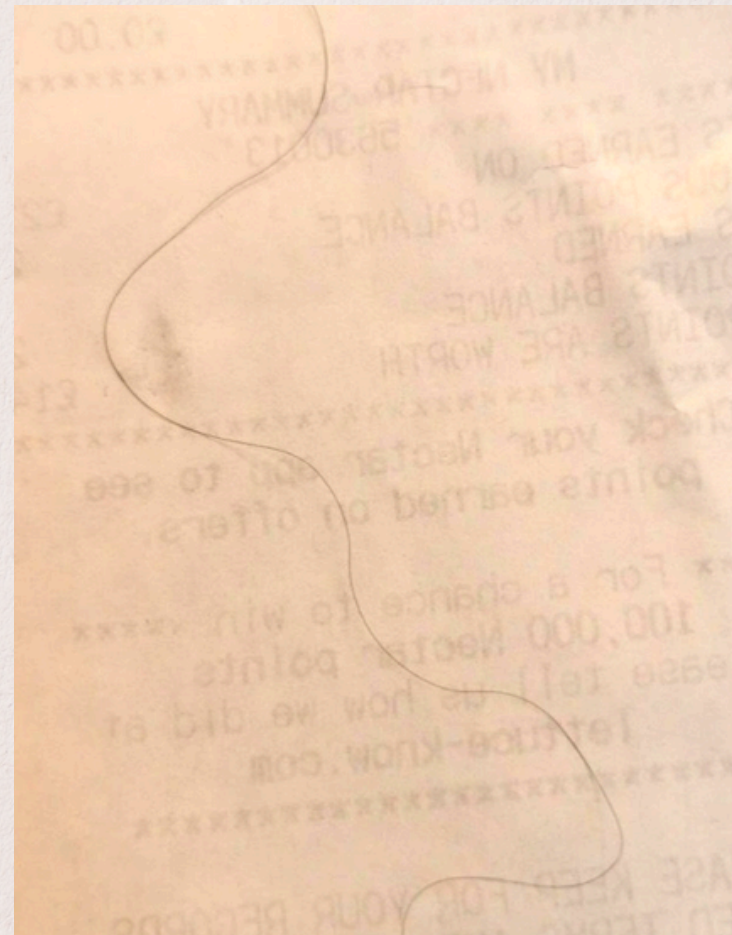
**FIN**

# Forme de la boucle:

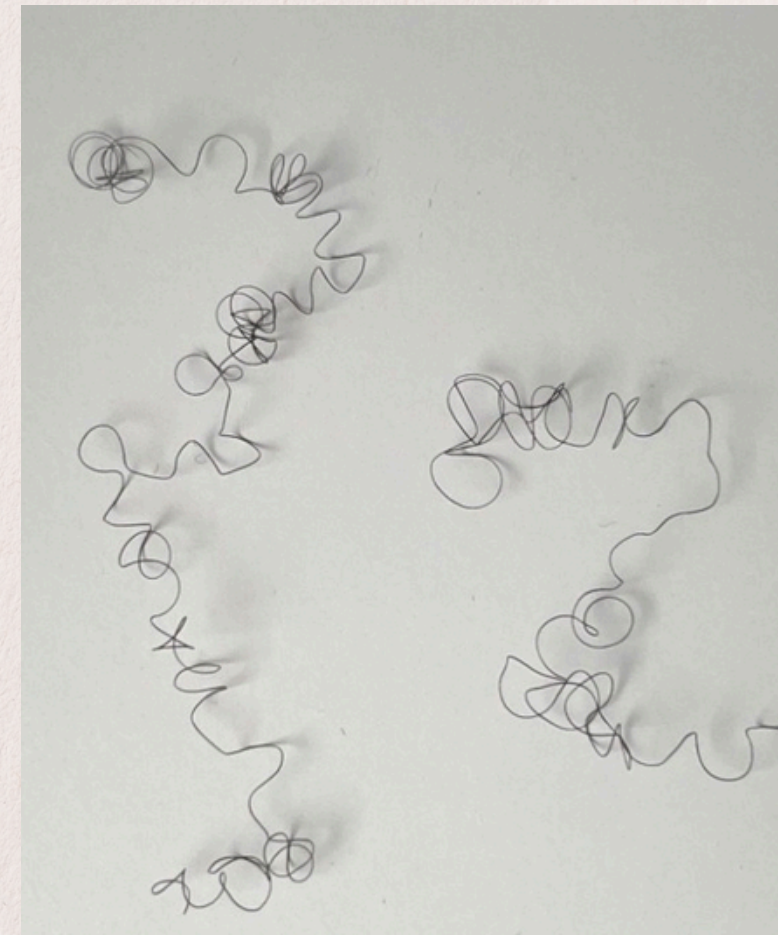
Mouille un brin de cheveu, jusqu'à que la boucle naturel apparrait



Forme en S



Forme en S



Forme en O

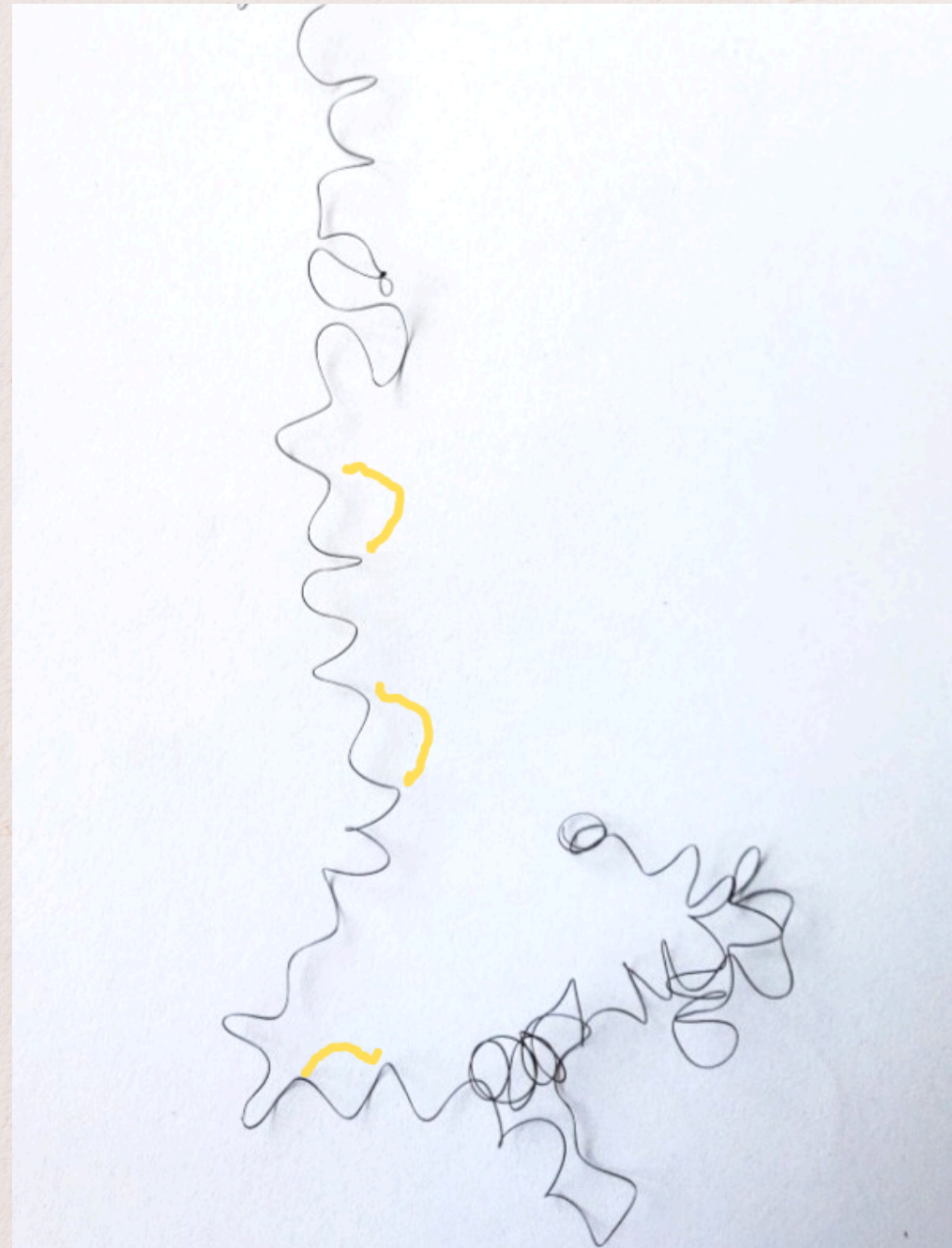


Forme en O

A savoir qu'on a en général plusieurs formes de boucle sur la tête, mais choisissez la plus majoritaire.

## Taille de la boucle

(Mesure la taille de ta boucle avec une règle ou autre)



1-2-3 mm= Micro- bouclette

4-8 mm= Boucle moyenne

8-9-10 mm et + = Grande boucle

**C'est ce que j'ai mis  
en jaune qu'il faut  
mesurer.**

## Texture de la fibre

Prendre un brin de cheveu entre le pouce et l'index et faire glisser lentement les doigts le long de la fibre. Si la fibre est lisse sous les doigts, la texture est **régulière**. Si au contraire on sent des irrégularités sous les doigts, des zones où le cheveu devient plus fins ou plus épais, alors la texture est **irrégulière**.

Régulière:



**Impact soins:**

Lors soins boosts et protéinés, je peux faire des soins classiques.

Irrégulière :

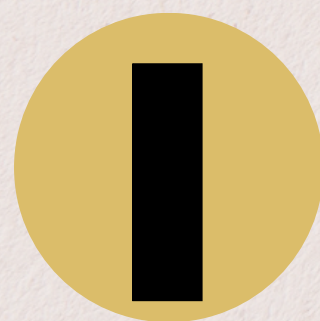
**Impact manipulation :**

Lors de l'application du lait, on massera chaque section très attentivement (6 passages de la paume de la main ou du bout des doigts au minimum)

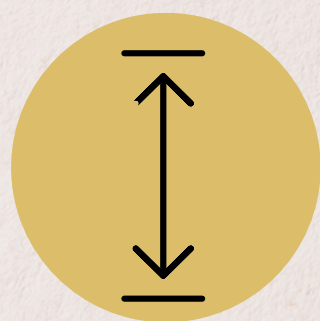
**Impact soins :**

Hors soins boost et protéinés, toujours faire des soins complets sauf exception

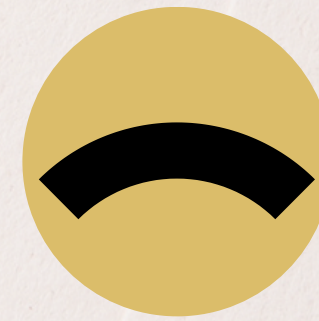
**Sur ton brouillon, tu notes donc :**



Épaisseur



Taille de la  
boucle



Forme de  
la boucle



Texture  
de la fibre

## La Typologie Extrinsèque de mes cheveux:

**COLORATION CHIMIQUE**



**CLIMAT DE MON PAYS DE RESIDENCE:**

Tempéré, Tropical...

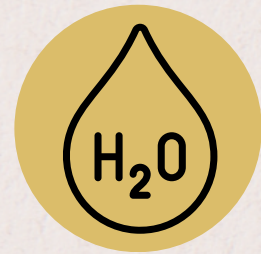
**SAISON ACTUELLE DE MON PAYS DE RESIDENCE:**

Printemps, été, automne, hiver.

**CHEVEUX BLANCS**

(si la majorité de mes cheveux sont naturellement blancs, que je les colore ou pas, je réponds oui) (si la majorité de mes cheveux sont noir avec quelques cheveux blancs, alors je réponds NON)

Note toutes ces réponses sur ton brouillon



## 2. EAU - Déterminer le niveau idéal d'hydratation pour votre corps

Pour savoir quelle quantité d'eau (exprimée en ml) boire chaque jour, un petit calcul est nécessaire :

- Soustraire 20 kg à son poids ;
- Multiplier le nombre obtenu par 15 ;
- Y ajouter 1 500.

Calculons, par exemple, la quantité d'eau quotidienne nécessaire pour une femme de 65 kg :

$$65 - 20 = 45 \times 15 = 675 + 1\ 500 = 2\ 175$$

Cette femme aura besoin chaque jour de 2,2 litres d'eau, dont environ un litre sera apporté par les aliments. Elle devra donc boire au moins 1,2 litre par jour.

En revanche, pour celles pratiquant une activité physique, il faudra ajouter 100 cl (1 L) par heure d'exercice. En effet, lorsque nous faisons du sport, notre corps évacue de l'eau. Il faut donc compenser cette perte.



## 3. **HORMONES** impactées négativement: Oui ou Non

## 4. **STRESS** important au quotidien ? Oui ou Non

## 5. **Pourcentages** de ton alimentation composée de fruits et légumes ?

- 0-70%
- 70%-100%

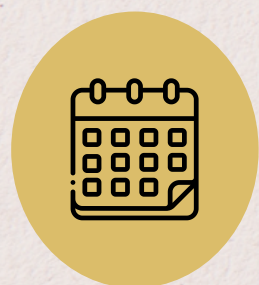




**6. Sport** - Durée de sport quotidien (si vous ne faites pas de sport chaque jour, faites une moyenne à partir de votre temps de sport hebdomadaire. Ex : si vous faites 4h de sport par semaine, ça donne  $4 \times 60 / 7 = 34.28$  minutes.)

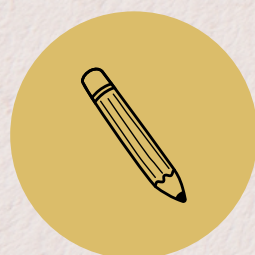
## On va maintenant créer ton calendrier de soin

**Il te faudra :**



1. Le calendrier que je t'ai fais
2. Un crayon de papier (ou alors un stylo, mais prépare toi à raturer beaucoup)

**Le calendrier de soin s'effectue en 2 temps :**



- D'abord le calendrier « normal », influencé uniquement par les caractéristiques intrinsèques.
- Puis, nous allons prendre tes caractéristiques internes et extrinsèques pour apporter des modifications à ce calendrier

getting  
READY

# Mon calendrier de soin éléments intrinsèques

Nous allons créer un calendrier de soin sur 12 semaines

Semaine 1

Semaine 2

Semaine 3

Semaine 4

Semaine 5

Semaine 6

Semaine 7

Semaine 8

Semaine 9

Semaine 10

Semaine 11

Semaine 12

## Etape 1 : Placer le premier soin protéiné

Si ton dernier soin protéiné remonte à 4 semaines ou plus.

→ Place ton premier soin protéiné en **semaine 1**.

Si ton dernier soin protéiné remonte à 2-3 semaine.

→ Place ton premier soin protéiné en **semaine 3**.

Si ton dernier soin protéiné date du week-end dernier

→ Place ton premier soin protéiné en **semaine 4**.

## Etape 2 : Place les soins protéinés suivants en fonction de ton épaisseur de cheveux



**Cheveux fins:** Toutes les 4 semaines  
(entre 2 soins protéinés, il y a 3 soins).



**Cheveux moyens:** Toutes les 5 semaines.



**Cheveux épais:** Toutes les 6 semaines

## Etape 3 : Place les soins booster d'hydratation

Place un soin booster d'hydratation  
juste après chaque soin protéiné  
(la semaine juste après)

## Étape 4 : Note l'intensité de ton soins protéinés et booster en fonction du tableau ci dessous

	Intensité protéines	Causes	Intensité des soins booster
<input type="radio"/> FIN	2	Je bois assez d'eau	2
<input type="radio"/> MOYEN	3	Je bois moitié moins d'eau que nécessaire	3
<input type="radio"/> ÉPAIS	4	Je bois moins de la moitié moins d'eau que nécessaire	4

### Petite recette de soin protéiné

**Intensité 4:** 2CS de masque hydratant +1 œuf + 20cl de lait de coco

**Intensité 3:** 2CS de masque hydratant + 1 œuf

**Intensité 2:** 2CS de masque hydratant + 30 gouttes de protéines de soie

ou 2CS de masque hydratant + 20cl de lait de coco

ou masque aux poudres indiennes

ou procure toi un masque protéiné de ton intensité. Aide toi de la liste

## Étape 5 : Ajuste la fréquence et l'intensité de tes soins protéinés et booster en fonction du tableau ci-dessous

ÉLÉMENTS ABIMANTS STRUCTURELS	Soins protéines réduite d'une semaine	On rajoute un soin booster avant chaque soin protéine	On augmente l'intensité des soins booster	On augmente l'intensité des soins protéines
Hiver	Oui	Oui	1 sur 2	Non
Colorations chimiques	Oui	Oui	2 sur 2	Non
Exposition prolongée au soleil	Oui	Non	1 sur 2	Non
Utilisation régulière de chaleur	Oui	Oui	Non	Oui Juste avant l'utilisation de chaleur
Manipulations importantes	Oui	Oui	Non	Oui Juste avant l'utilisation de chaleur
Cheveux blancs	Oui	Oui	2 sur 2	Non
Hormones affectées	Oui	Oui	2 sur 2	Oui
Défrisage (ou cheveux en transition)	Oui	Oui	2 sur 2	Oui

## Etape 5 : Ajuste la fréquence et l'intensité de tes soins protéinés et booster en fonction du tableau ci-dessous

Les éléments abimant se cumulent.



Ex: Si vous avez des cheveux blancs et une coloration vous allez réduire la fréquence de vos soins protéinés de 2 semaines (et remplacer vos soins booster en conséquence)

**Une limite cependant:** quel que soit le nombre d'éléments abimants que vous avez, vous n'allez **jamais** faire **UNIQUEMENT** des soins protéinés. 1 soin protéiné sur 2 au maximum.



En revanche, vous ne rajoutez **qu'UN SEUL** soin booster avant chaque soin protéiné (en plus du soin que vous avez déjà inséré **APRÈS** chaque soin protéiné). Il ne faut pas que les soins Boost se succèdent, il faudra un soin boost après le soin protéiné et si c'est écrit qu'il doit y avoir un soin boost avant le soin protéiné mais que 2 soins boost se succèdent alors il faudra garder uniquement le soin boost d'après soin protéiné et laisser celui avant soin protéiné afin de ne pas les succéder.



**Etape 6 : Ajuste à nouveau la fréquence et l'intensité de tes soins protéinés et booster en fonction du tableau ci-dessous.**

<b>ÉLÉMENTS ALTÉRANTS L'HYDRATATION</b>	Fréquence des soins protéinés réduite d'une semaine	Intensité des soins booster réduite
Climat Tropical	Oui	Oui
Été Tempéré	Oui	Oui

## Etape 7 : Si il y'a des cases vides, remplis les par des soins classiques et complets

**Tu peux faire 50/50 de soins complet et de soin classique si:**

- Tu as une forme de boucle en S
- T'as fibre capillaire est régulière
- Et peu importe la taille de ta boucle

**Tu DOIS constamment faire un soin complet si:**

- Tu as une boucle en forme de O
- T'as fibre capillaire est irrégulière

### **Petit rappel:**

**Soin classique = Shampoing, après-shampoing, lait capillaire, huile ou beurre.**

**Soin complet= Bain d'huiles, shampoing, masque (hydratant, boost ou protéiné), lait capillaire, huile ou beurre.**

# Voilà



**Tu as maintenant ton calendrier de soin  
pour 12 Semaines.**

**Tu peux a présent le recopier au propre  
sur le calendrier que j'ai fais pour toi !**

## Et si on passait à la vitesse supérieure ?

Tu viens de faire un grand pas en comprenant mieux tes cheveux et en posant les bases d'une routine sur-mesure. Mais imagine un instant...

**Tes cheveux transformés** : doux, longs, malléables, et hydratés durablement.

**Une routine simplifiée** : efficace, rapide, et parfaitement adaptée à ton quotidien.

**Une vraie maîtrise** : tu deviens l'experte de tes propres cheveux, capable de répondre à tous leurs besoins, à toutes les étapes de ta vie.

## Et si on passait à la vitesse supérieure ?

**Ma formation t'offre bien plus qu'une routine : elle t'offre une transformation**

**Avec ma méthode, tu apprendras à :**

Décoder précisément les besoins de tes cheveux grâce à une méthodologie claire et efficace.

Éviter les erreurs qui coûtent du temps, de l'argent et abîment tes cheveux.

Mettre en place une routine facile à suivre, même pour les plus débordées.

Atteindre des résultats exceptionnels : des cheveux sains, forts, magnifiques, et hydratés sur la **durée**.

## Et si on passait à la vitesse supérieure ?

### Quels bénéfices pour toi ?


- ✓ **Gain de temps** : Plus besoin de tester mille produits ou méthodes inefficaces.
- ✓ **Économies** : En comprenant réellement tes cheveux, tu sauras exactement quoi utiliser et comment.
- ✓ **Cheveux de rêve** : Longs, doux, malléables, et hydratés sans efforts constants grâce à des vidéos claires
- ✓ **Facilité d'entretien** : Une routine claire et efficace qui te libère du stress des soins capillaires.

# Pourquoi ma formation est unique ?

Je t'y partage toute mon expertise, basée sur des années d'expérience et d'accompagnement. Avec cette formation, **tu ne seras plus jamais perdue face à tes cheveux**. Tu sauras **quoi faire, quand le faire, et pourquoi le faire**. Tu vas enfin avoir des résultats **durables**, sans te ruiner ou passer des heures à t'occuper de tes cheveux sans résultats.

---

**Rejoins la formation et change ta vie capillaire dès aujourd'hui.**

 **17** Lance-toi maintenant et prends les commandes de tes cheveux avec confiance.

👉 Découvre la formation ici: [www.hanifa-mdh.com](http://www.hanifa-mdh.com)

✉ **Bonus spécial** : En tant que lectrice de ce diagnostic, **profite de 10% de réduction** avec le code **DIAGNOSTIC10**.

**Tu mérites d'avoir des cheveux qui reflètent ta  
beauté et ta personnalité, sans stress ni casse-tête.  
Avec ma méthode, tout devient simple, clair, et  
enfin adapté à toi.**

**Alors, prête à faire le grand saut ?**

**Je t'attends dans la formation !**

# Le soin boost d'hydratation



## LES ÉTAPES

Étape 1 : Bain d'huile

Étape 2 : Shampoing doux Étape 3 :

Masque hydratant Booster

Étape 4 : Démêlage par  
sections

Étape 5 : Rinçage, hydration et  
nattes

La tendance naturelle des cheveux (et en particulier des cheveux crépus) sera de sécher en laissant l'eau s'évaporer dans l'air.

Les masques hydratants fournissent aux cheveux les "armes" pour retenir l'eau au sein de la fibre capillaire. Quand les cheveux ont du mal à retenir l'hydratation, le miel et l'aloë vera sont de puissants alliés.

Mélangez-en dans votre masque habituel afin de le rendre plus hydratant

### Les recettes de soins booster d'hydratation selon leur intensité

Soin booster hydratation  
intensité 4 :

4CS de masque  
hydratant + 2 CS de miel  
+ 2CS de gel ou jus d'aloë  
vera + 2CS d'huile  
végétale

Soin booster hydratation  
intensité 3:

4CS de masque  
hydratant + 1 CS de miel  
+ 1CS de gel ou jus d'aloë  
vera + 2CS d'huile  
végétale

Soin booster  
hydratation intensité 2 :

4CS de masque  
hydratant + 1 CS de  
miel + 1CS de gel ou jus  
d'aloë vera + 1 CS  
d'huile végétale

# Mon Calendrier de soin

Semaine 1

Semaine 2

Semaine 3

Semaine 4

Semaine 5

Semaine 6

Semaine 7

Semaine 8

Semaine 9

Semaine 10

Semaine 11

Semaine 12



# Mon Calendrier de soin

Semaine 1

Semaine 2

Semaine 3

Semaine 4

Semaine 5

Semaine 6

Semaine 7

Semaine 8

Semaine 9

Semaine 10

Semaine 11

Semaine 12

