



ОЦЕНИ ЗДОРОВЬЕ ВОЛОС ЗА 3 МИНУТЫ

И ПОЛУЧИ РЕКОМЕНДАЦИИ ОТ ТРИХОЛОГА,
ТЕХНОЛОГА КОСМЕТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ



@millionvolos



@millionvolos

Привет. Меня зовут Кристина Фокси.

Трихолог, технолог косметических средств,
нутрициолог 5П, автор курсов по
восстановлению волос.

Я разработала для тебя простую диагностику
волос и написала общие рекомендации,
которые помогут.

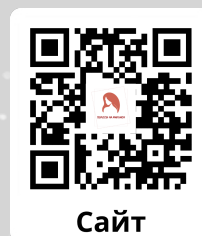
Отвечай на вопросы, получай
результаты, а если останутся
вопросы - пиши мне
в соц.сетях.

ССЫЛКИ:

[Мой Телеграм](#)

[Мой ВКонтакте](#)

[Сайт](#)



Диагностика волос за 3 минуты, узнай, что мешает твоим волосам расти

Ответь на вопросы и посчитай баллы.

1. Есть ли у тебя выпадение волос?

- Нет → 0
- Иногда, в сезон → 1
- Сильно выпадают постоянно → 2

2. Как чувствует себя кожа головы?

- Всё хорошо → 0
- Иногда зуд/сухость/жирность → 1
- Часто зуд, шелушение, перхоть → 2

3. Как быстро загрязняются волосы?

- 2–3 дня свежие → 0
- Уже на следующий день теряют вид → 1
- Очень сухие, мою раз в неделю → 1

4. Есть ли ломкость или сечение?

- Нет, волосы плотные → 0
- Иногда на кончиках → 1
- Сильно ломкие, пушатся → 2



@millionvolos

5. Как часто ты окрашиваешь волосы?

- Не окрашиваю → 0
- 1 раз в 2–3 месяца → 1
- Часто, осветляю или тонирую корни регулярно → 2

6. Растут ли новые волосы (подшёрсток)?

- Да, вижу много новых → 0
- Немного → 1
- Почти нет → 2

Подсчёт результата

Сложи все баллы и смотри свой результат:

♥ 0–2 балла — всё в порядке

Твои волосы и кожа головы чувствуют себя отлично.

Продолжай поддерживающий уход и делай профилактическую трихоскопию 1–2 раза в год.



@millionvolos

♥ 3–5 баллов — требуется небольшой дополнительный уход

Есть лёгкие признаки сухости, ломкости или сезонного выпадения.

Добавь:

- пилинг кожи головы 1-4 раза в месяц
- питательную маску с аминокислотами или кератином;
- больше белка и воды в рацион.

Если признаки сохраняются — [приходи на консультацию](#), чтобы скорректировать уход.

♥ 6–8 баллов — требуется консультация и коррекция ухода

Есть выраженные изменения: выпадение, зуд, ломкость.

Причины могут быть в коже головы, стрессах или дефицитах. Нужно разбираться.

👉 [Запишись на консультацию](#) — подберу уход и план восстановления.



@millionvolos

♥ 9 баллов и выше — требуется консультация с трихоскопией
Серьёзные признаки нарушения: выпадение, воспаления, нарушение роста.

➔ Нужна консультация + трихоскопия, чтобы определить точную причину и начать лечение вовремя.

Терять волосы легко. Восстанавливать — сложно. Не откладывай

🌿 Мини-решения, которые можно начать уже сегодня

1. Сдай базовые анализы (ОАК, БАК, ОЖСС, ферритин, витамин D, общий белок).

➔ Скачай [методичку по анализам тут](#)
(Кнопка под постом)

2. Замени шампунь на мягкий, без сульфатов, но промывающий до скрипа.

3. Введи регулярный пилинг кожи головы — 1 раз в 10 дней.

4. Сделай акцент на питании: белок, железо, омега-3, орехи, зелень.

5. Минимизируй стресс.



✧ Хочешь понять, что именно мешает твоим волосам расти?

Запишись на диагностику с персональным решением для тебя:

- Консультация — 1500Р (Онлайн или Офлайн формат)
- Консультация + трихоскопия в студии — 3500Р

[Переходи по ссылке для записи:](#)

Или сканируй QR-код:



Сайт



@millionvolos