

Besvara gärna dessa frågor inför din konsultation

Beroende på din hårtyp, struktur, hårets historia, ålder m.m. så behöver alla hår olika vård och olika produkter. Ju mer du förstår och engagerar dig desto finare hår och roligare blir det att äga lockigt hår.

Här följer en liten quiz som kan vara en bra start inför vårt samtal på telefon.

Fråga 1.

Det finns 4 hårtyper som alla behöver olika vård och olika produkter. Tex. ett glashår eller asiatiskt hår räknas som rakt eller vågigt. Ett afrohår räknas som krulligt osv.

Kryssa i den typ som du upplever matchar mest med ditt hår.

- a) Rakt b) Vågigt c) Lockigt d) Krulligt

Fråga 2.

Om hårstråna är av tjockare och grövre kvalitet så är håret ofta torrare. Om stråna är tunnare och finare behöver de mindre fukt för att inte bli för tungt.

Kryssa i den typ som du upplever matchar mest med ditt hår.

- a) Tunnare/finare strån
b) Ganska blandat pga att de vita kryper fram
c) Tjockare/grövre strån
d) Har ingen aning

Fråga 3.

Vad är ditt önskade hår-läge? Hur vill du i första hand att håret ska se ut och uppfattas? Stort, friskt, mjukt,....

Kryssa i den typ som du upplever matchar mest med ditt hår.

- a) Jag vill ha ett lättskött hår som håller ihop lockarna i några dagar
b) Jag önskar framför allt mer volym och fyllighet i mitt hår
c) Jag vet inte vad jag vill ha, vet inte hur eller vad jag skall göra
d) Jag vill ha ett mjukt hår som jag kan dra fingrarna igenom

Fråga 5.

Vad är det i de produkterna som du använder nu? Det går oftast att läsa sig till på framsidan vad tillverkaren vill framhäva. Är det speciellt för torrt hår?

Eller för fint hår?

Kryssa i den typ som du upplever matchar mest med ditt hår.

- a) Har ingen aning, har aldrig läst på dem jag använder
b) Jag använder bara CGM produkter eller Low poo
c) Jag får lätt allergiska reaktioner men vet inte mot vad
d) Jag använder produkter som jag tror ska funka, men får ändå inte till det

Fråga 6.

Det finns mycket som påverkar hårets glans och välmående. Hur ofta ger du håret extra näring i form av en hårinpackning/kur?

Kryssa i det som stämmer bäst överens med dina rutiner.

- a) Aldrig gjort någon inpackning, vad är det ?
- b) Ibland när jag kommer på det, kanske 2-4 gg/ år
- c) Ganska regelbundet ca. 1 gg/månad
- d) Ofta, vid varannan eller varje tvätt eftersom mitt hår är så slitet

Fråga 7.

Vilken typ av inpackning använder du? En olja är ingen inpackning även om det ger håret en viss glans och skydd. Gör du inpackningen på rätt sätt så att den verkligen gör nytta i håret?

Kryssa i det som du upplever matchar mest med dina rutiner.

- a) Jag vet inte alls hur inpackning funkar, har bara använt oliv olja
- b) Jag tror att jag gör rätt, jag har någon på hyllan som jag köpt billigt nånstans
- c) Jag gör alltid inpackning efter schampo och balsam
- d) Jag har koll på hur man gör inpackning på rätt sätt eftersom jag har läst boken 'Självfallet'

Fråga 8.

Har du gjort någon kemisk behandling på håret de senaste 5 åren? Har det behandlade håret klippts bort eller finns det kvar i topparna? (beräkna att håret växer ca.1 cm/månad)

Färg, avfärgning, toning, blekning, henna, egen brunn osv. Allt detta påverkar håret väldigt mycket och behöver tas med i beräkningen.

Kryssa i det som du upplever matchar mest med dina rutiner.

- a) Jag låter solen bleka det naturligt varje sommar
- b) Jag färgar eller gör lite effekter några gånger per år
- c) Jag bleker slingor eller färgar håret regelbundet
- d) Jag byter ofta hårfärg totalt, gillar att variera mig

Fråga 9.

Hur föredrar du att torka ditt hår? Använder du en tratt på fönen eller låter det självtorka? Hur håret ligger när det torkar har en stor betydelse för slutresultatet.

Kryssa i det som du upplever matchar mest med dina rutiner.

- a) Jag låter alltid håret självtorka, det är lättast
- b) Jag torkar håret med fön & tratt en liten stund, åtminstone tills det är 50-80% torrt
- c) Mina lockar blir alltid finast när de får torka helt i en tratt med medel värme
- d) Jag brukar torka håret med fön utan tratt

Fråga 10.

Hur ofta klipper du topparna? Om du sköter håret bra till vardags, så blir det inte så fort slitet och behöver klippas pga slitage. Har du en kortare frisyr som kan tappa formen, så behöver det kanske klippas oftare.

Kryssa i det som du upplever matchar mest med dina rutiner.

- a) Min familj el vän klipper mitt hår nån gång per år när jag ber dem
- b) Jag klipper topparna själv när jag ser att de klyver sig
- c) Jag går till frisör ca.2 gg/år
- d) Jag går till en frisör regelbundet som förstår och har bra koll på mitt hår.

Anteckningar: _____
