

# **Guida Pratica Anticaduta Capelli**

## **1. Capire le Cause della Caduta dei Capelli**

La perdita dei capelli può derivare da fattori genetici, ormonali, stress, cattiva alimentazione o uso di prodotti aggressivi. Identificare la causa è il primo passo per affrontare il problema in modo efficace.

## **2. Alimentazione per Capelli Forti**

Una dieta ricca di vitamine del gruppo B, ferro, zinco e proteine è essenziale per la salute dei capelli. Consuma uova, pesce, verdure a foglia verde, legumi e frutta secca per nutrire i follicoli capillari dall'interno.

## **3. Abitudini Quotidiane da Evitare**

Evita l'uso eccessivo di piastre, phon caldi e trattamenti chimici aggressivi. Non spazzolare i capelli quando sono bagnati e non legarli troppo stretti. Usa sempre shampoo delicati e adatti al tuo tipo di cuoio capelluto.

## **4. Rimedi Naturali e Integratori**

Oli come quello di rosmarino, ricino e cocco stimolano la crescita dei capelli. Massaggiare il cuoio capelluto migliora la circolazione. Integratori con biotina, collagene, zinco e ferro possono supportare il benessere dei capelli.

## **5. Routine Consigliata per 30 Giorni**

- Shampoo delicato 3 volte a settimana
- Massaggio del cuoio capelluto 5 minuti al giorno
- Assunzione di integratori specifici
- Maschera nutriente una volta a settimana
- Dieta equilibrata e almeno 1,5 litri di acqua al giorno