

HELENA RODERO

Guía Cabello en la Menopausia

El cabello cambia a partir de los 40

La disminución de estrógenos acorta la fase de crecimiento del cabello, favorece la caída y hace que el pelo nazca más fino y frágil. Es un cambio biológico y real.

La caída depende el cabello y cuero cabelludo

Un cuero cabelludo más seco, sensible o inflamado puede empeorar la caída y afectar a la calidad del cabello que crece. Cuidarlo es tan importante como cuidar la fibra.

El estrés y el estilo de vida influyen mucho

El aumento del cortisol, la falta de descanso, una alimentación desequilibrada o el ejercicio insuficiente pueden agravar la caída y dificultar la recuperación capilar en esta etapa.

El abordaje debe ser global y constante

El cabello en la menopausia mejora cuando se trabaja de forma conjunta: hábitos, salud del cuero cabelludo, nutrición y seguimiento profesional. No hay soluciones rápidas, pero sí estrategias eficaces a medio plazo

HELENA RODERO

Guía Cabello en la Menopausia



CHAMPÚ SULFATOS



CHAMPÚ SIN SULF



ACONDICIONADOR



LOCIÓN

HELENA RODERO

Guía Cabello en la Menopausia



(Contenido promocional de mis propios productos)