

Tout pour vos locks !



# LES 10 MEILLEURS CONSEILS POUR DES LOCKS !



**TONYA NGOSSO**  
**COIFFEUSE ET LOCTICIENNE CERTIFIÉE**

+ 221 77 336 63 91

[www.twistsandlocks.com](http://www.twistsandlocks.com)

[twistsandlocks@gmail.com](mailto:twistsandlocks@gmail.com)

HLM Grand Médine en face Parcelles Unité 15,  
Dakar - Sénégal

# BIENVENUE

MERCI D'AVOIR REJOINT LA COMMUNAUTÉ TWISTS AND LOCKS !



je mélange mes 15 années d'expériences en tant qu'éducatrice de la santé, mon amour pour les cheveux crépus et les locks.

Mon objectif est de partager avec vous des connaissances holistiques sur les soins capillaires afin que vous puissiez prendre de meilleures décisions tout au long de votre parcours capillaire pour vos locks !

Dans ce guide, vous apprendrez mes 10 meilleurs conseils pour avoir des locks sains et incroyablement beaux.

# LES 10 MEILLEURS CONSEILS POUR DES LOCKS !

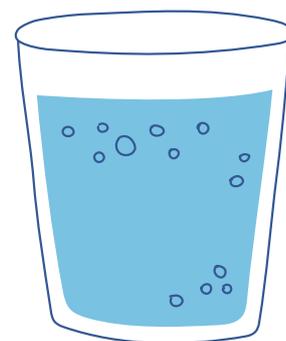
## 1. Prenez soin de votre santé.

Consommer des aliments riches en vitamines et en protéines. Vos cheveux sont composés de chacun d'eux.



## 2. Buvez 2-3 litres d'eau par jour.

Un corps bien hydraté à l'intérieur montrera sa beauté à l'extérieur. L'eau va d'abord aux organes vitaux et ensuite à votre cuir chevelu. Boire suffisamment d'eau est la clé pour des cheveux sains.



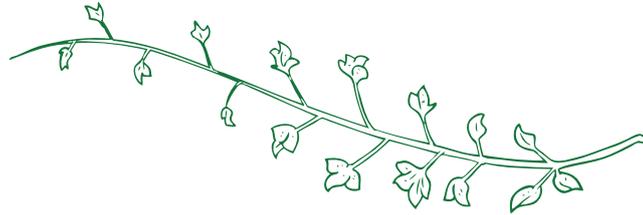
## 3. Shampooinés régulièrement.

Cela aidera à les garder propres et sains en éliminant : la saleté, les débris et les odeurs.



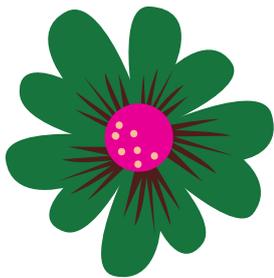
#### 4. Utilisez des produits conçus pour vos cheveux et votre cuir chevelu.

Tous les produits ne sont pas fabriqués pour vous. De nombreux produits qui sont parfaits pour les cheveux crépus créeront des problèmes chez les locks.



#### 5. Évitez les revitalisants crémeux et les masques capillaires.

Les crèmes et les masques sont généralement des produits épais. Ils sont difficiles à éliminer des locks et peuvent créer des résidus.



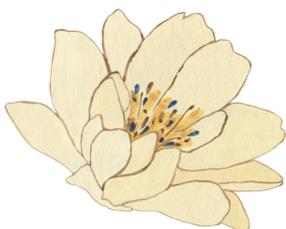
#### 6. Gardez les locks couverts la nuit.

Le coton et la poussière peuvent facilement s'enfermer dans les locks et peuvent être assez difficiles et coûteux à enlever. La prévention est la meilleure solution.



#### 7. Massez votre cuir chevelu.

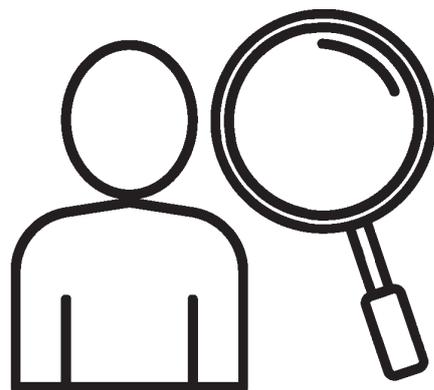
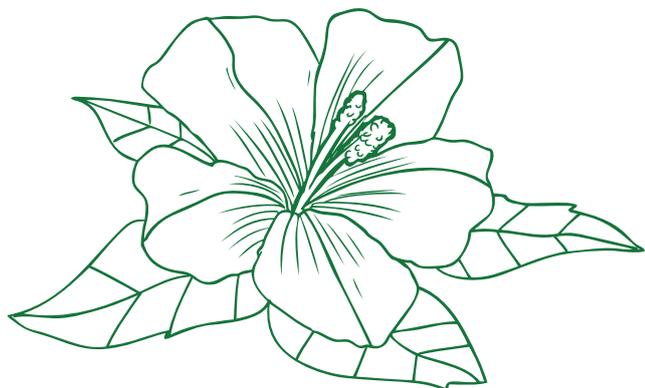
La recherche montre que les massages du cuir chevelu stimulent les follicules, ce qui favorise la croissance de cheveux sains. De plus, c'est relaxant.



## 8. Trouvez le bon lockticien pour vous.

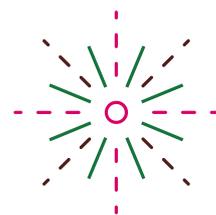
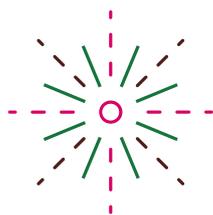
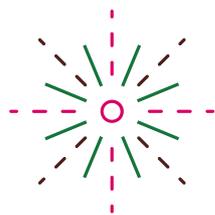
Vous ne choisirez pas votre médecin uniquement en fonction du prix que vous paierez. Alors ne choisissez pas votre lockticien de cette façon non plus. Avant de choisir un regard sur leur travail, sur leur site internet ou sur les réseaux sociaux.

Et si possible, faites une consultation en face à face dans leur salon. L'installation et la maintenance des locks prennent du temps et vous voulez quelqu'un avec la même vision que vous pour vos locks.



## 9. Prenez beaucoup de photos.

La façon dont vos locks sont aujourd'hui évoluera. Capturez chaque instant.



## 10. Vos locks sont uniques.

Que vous commencez à peine vos locks ou que vous les ayez depuis de nombreuses années.





+ 221 77 336 63 91

[www.twistsandlocks.com](http://www.twistsandlocks.com)

[twistsandlocks@gmail.com](mailto:twistsandlocks@gmail.com)

HLM Grand Médine en face Parcelles Unité 15,  
Dakar - Sénégal