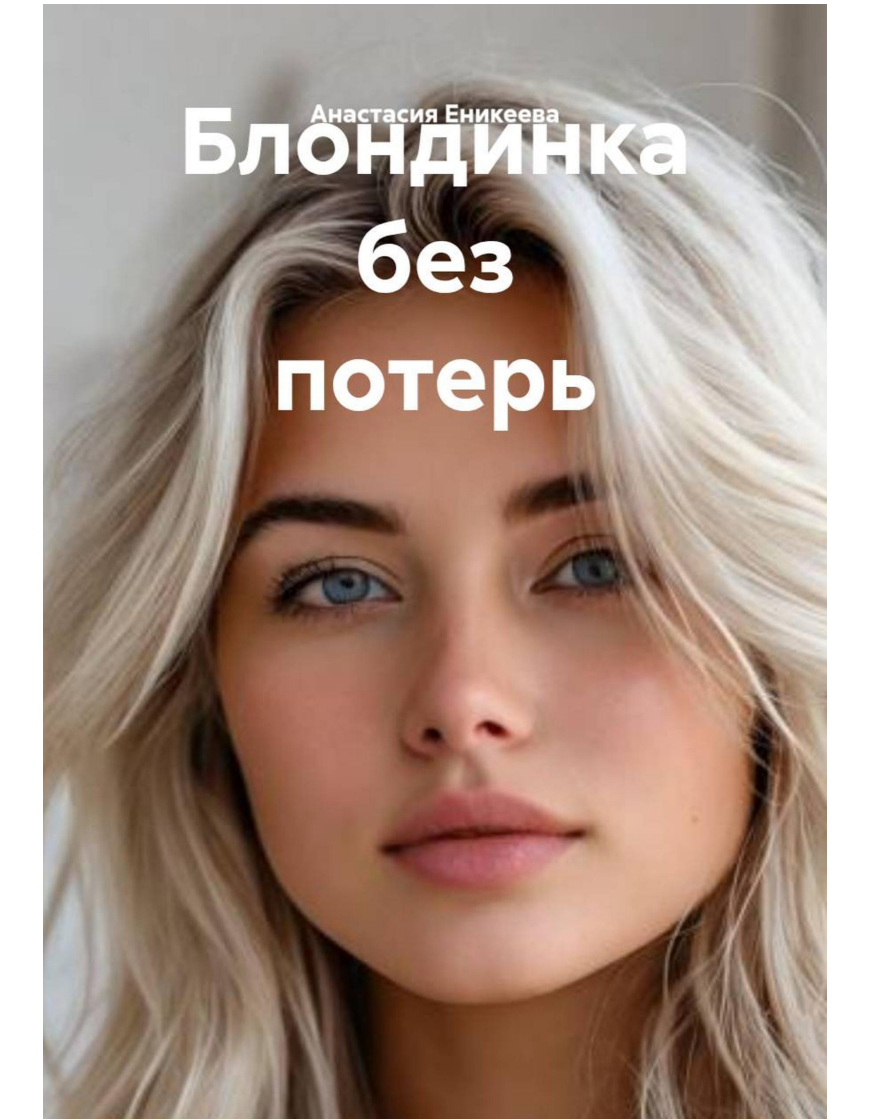


A close-up portrait of a young woman with long, wavy blonde hair and blue eyes. She is looking directly at the camera with a neutral expression. The background is a soft, out-of-focus grey.

Анастасия Еникеева

Блондинка без потерь

Анастасия Еникеева

Блондинка без потерь

<https://litres.ru/73082443>

SelfPub; 2026

Аннотация

«Блондинка без потерь» — гайд по осветлению волос дома без вреда и паники.

Этот гайд создан профессиональным колористом для девушек, которые хотят стать блондинками самостоятельно — безопасно, красиво и без ошибок.

Внутри — только понятные советы, реальные формулы и живые подсказки, без сложных терминов.

Разделы гайда:

Осветление без страха

Проверка готовности волос

Всё о пудре, оксиде и нужных продуктах

Пошаговое осветление дома

Тонирование и уход после окрашивания

SOS-раздел — что делать, если что-то пошло не так

Чек-листы, списки покупок, бонусы и советы от автора

Объём: 17 страниц

Подходит:

Для девушек, которые хотят осветлить волосы дома

Для начинающих мастеров

Для тех, кто хочет понять, как сохранить здоровье волос после окрашивания

Написано с любовью, простыми словами — как будто с тобой рядом твой личный колорист.

Для моих дорогих покупателей внутри файла ссылка на канал, вступайте. На 8 марта для вас выложу подарок : Видео инструкция техники мелирования

Анастасия Еникеева

Блондинка без потерь

Привет, красавица !

Если ты держишь этот гайд – значит, ты давно мечтаешь о блонде. Может быть, хочешь лёгкое осветление, а может – стать светлее на пару тонов и наконец избавиться от желтизны.

Я – Еникеева Анастасия Михайловна, практикующий колорист. Уже несколько лет я помогаю девушкам обрести свой идеальный цвет волос – не просто красивый, а *здоровый и сияющий*.

Я знаю, как страшно решиться на осветление дома. Столько историй про “отвалившиеся концы”, пятна и зелёные от-



тенки Но я здесь, чтобы показать: всё можно сделать безопасно, если подойти с умом и без спешки.

Этот гайд – твоя пошаговая инструкция. Мы разберём: как понять, готовы ли твои волосы к осветлению,

как выбрать нужный порошок и оксид,

как правильно нанести состав,

как ухаживать за волосами после процедуры.

Здесь не будет сложных терминов и “проф-страшилок” –



только честно, понятно и с заботой о тебе

Наливай себе чай, устройся удобно – и поехали к блонду



твоей мечты



Раздел 1. Осветление без паники

Давай начнём с самого главного – осветление не должно

быть страшным.

Это не магия и не лотерея, где “повезёт – не повезёт”. Это просто процесс, который можно контролировать.



Миф №1: Осветление = сожжённые волосы.

Неправда. Волосы портит не сам порошок, а неправильное использование – слишком высокий оксид, передержка или слабая подготовка.



Миф №2: Блондинка – только после салона.

Нет! Если ты знаешь базовые шаги и понимаешь, чего нельзя делать, ты можешь добиться аккуратного и мягкого

осветления дома.



Миф №3: Желтизна – неизбежна.

Желтизна появляется не из-за “плохой краски”, а из-за того, что волосы не были подготовлены или не затонированы правильно.



Мой совет:

относись к осветлению как к уходовой процедуре – просто более ответственной. Не гонись за результатом за один день. Лучше сделать два мягких осветления, чем одно “убийственное” на 9% оксиде.

Осветление – это как любовь к себе: требует терпения,



внимания и заботы



Раздел 2. Готовность волос

Перед тем как открывать пудру, давай посмотрим, готовы ли твои волосы к осветлению.

Иногда лучше подождать пару недель, чем потом восстанавливать длину месяцами.



Мини-тест:

Волосы ломаются при расчёсывании?

Много секущихся концов?

Волосы тусклые, “вялые”, быстро жирнятся?

Недавно ты красила волосы тёмной краской?

Пользуешься часто утюжком или плойкой?



Если ответ “да” хотя бы на 2–3 вопроса – подожди немного и подготовь волосы перед осветлением.



Как подготовить волосы:

За 1–2 недели делай маски с протеином и аминокислотами (например, кератиновые или восстанавливающие).

Используй мягкий шампунь без сульфатов.

Не окрашивай и не делай ламинирование/ботокс перед осветлением – это мешает пудре равномерно работать.

За 3–5 дней до процедуры не мой голову слишком активно – лёгкий слой себума защитит кожу.

«если волосы такие – что делать»

Сухие и ломкие – Сделай курс увлажняющих масок, добавь масло на концы, подстриги секущиеся участки.

Окрашенные в тёмный – Подожди минимум 3 недели, иначе может появиться зелень или пятна.

С жирной кожей головы – Используй шампунь глубокой очистки за 1 день до окрашивания (простой шампунь не профессиональный, не для окрашенных волос легко заменя-

ет шампунь для глубокой очистки. Пользоваться ими после окрашивания не нужно, быстро потеряете цвет)

Очень тонкие – Возьми меньший процент оксида (3%) и не держи смесь дольше 30 мин.

Нормальные, крепкие – Можно осветлять на 6% – аккуратно и равномерно.



Совет от меня:

если волосы сильно повреждены, лучше не осветлять сразу всю длину. Начни с контрольной пряди сзади – ты увидишь реакцию и поймёшь, как себя поведёт волос.

И помни: подготовка – это не потерянное время, а залог того, что ты потом будешь смотреть в зеркало и говорить: “Я



сделала это!”

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.