

▣ **Az újévi fogadalmat követően minden év elején sokan kezdenek fitnessterembe járni. Nekik szeretnénk segítséget adni néhány hasznos hajápolási és frizura tippel.**

Ha sportolás közben folyamatosan igazgatni kell a hajunkat, az nem csak szörnyen kellemetlen, hanem balesetveszélyes is. Arról nem beszélve, hogy milyen ciki tud lenni, egy szanaszét álló, izzadt szénakazal.

Lafferton Annamária az elrontott frizurák helyrehozásának szakértője szerint sok múlik a frizuraválasztáson. Sportoláshoz a legideálisabb hajviselet az összefogható, vagy rövid frizura. A haját ilyenkor soha ne viseljük kiengedve, mert akadályoz a mozgásban, kényelmetlen és még baj is lehet belőle, ha például beakad valahova. Félhosszú haj esetében viseljük hajpántot, hogy a homlok és az arc teljesen szabadon lehessen.

A hosszú, váll alá érő haját a legjobb szorosan, de nem túl feszesen befonni, mert úgy nem csúszik szét, a fonás pedig kevésbé viseli meg a haját, mint a gumizás. Ha nincs ehhez kedvünk vagy időnk, akkor csak egyszerűen fogjuk össze, de figyeljünk arra, hogy a hajgumi vastagabb és puhább anyagú legyen, mert az kevésbé töri a haját, még akkor is, ha feszes copfot készítünk.

Edzőteremben egyáltalán ne használjunk hajformázó és hajfixáló szereket. Az izzadtságtól a fixáló ragacsos lesz, összekeverve mindent, majd megszáradva könnyen összecsomósodik a haj, ami nagyon ápolatlan hatást kelt – mondta Lafferton Annamária.

Heti két hajmosásnál több még rendszeres sportolás mellett sem javasolt, mert az nem tesz jót sem a fejbőrnek, sem a hajszálaknak. A sűrű hajmosás igénybe veszi a haját és jobban kopnak, töredeznek a hajszálak. Ha nem izzad meg annyira a fejbőr, akkor elég, ha hajszárítóval átfújjuk, hogy ne maradjon nedves. Esetleg használhatunk egy kevés száraz sampont, ami megköti a felesleges zsírt, így nem lesz lelapult a hajtő sem. Azonban akár otthon, akár az edzőteremben mosunk haját, semmiképp ne menjünk hideg időben, nedves fejbőrrel utcára.

Alakítsunk ki egy rutint a hajmosásokra, és próbáljuk meg tartani magunkat hozzá. Egy kiadós

kardiót, vagy edzés utáni szaunát szinte biztosan követ a hajmosás, ezért ilyenkor érdemes egy kevés hajvégápoló szérummal bekenni a hajvégeket még a szaunázás előtt. Ne feledkezzünk meg a kötelező három lépéses hajápolásról – sampon, balzsam, pakolás – a sportos életmód mellett sem. Sőt ilyen esetben célszerű a hajpakolást gyakrabban használni balzsam helyett. Hajunk meghálálja a törődést, így a rendszeres vágások között is kezelhetőbb és fényesebb marad – tanácsolja Lafferton Annamária.