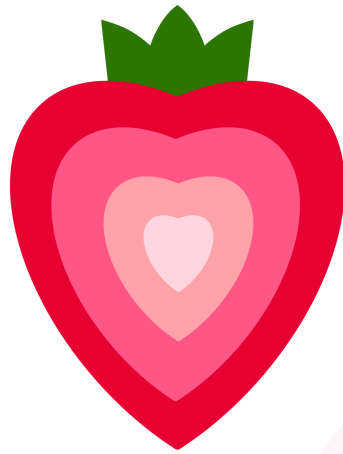




GUÍA MODERNA BÁSICA PREPARAR TU CABELLO ANTES DE DORMIR





GUÍA MODERNA PARA PREPARAR TU CABELLO ANTES DE DORMIR

Todo lo que necesitás saber para secar tu cabello con cuidado, intención y resultados saludables.

¿Por qué es importante cuidar el cabello a la hora de dormir?

Durante la noche:

- El cabello roza constantemente con la almohada, generando fricción, frizz y roturas.
- Se produce deshidratación por contacto con telas ásperas.
- El cuero cabelludo transpira y se desequilibra si el pelo está mal recogido.
- El largo del cabello puede enredarse, aplastarse o enroscarse al dormir.

“Dormir bien también es dejar descansar a tu cabello.”

PASOS PARA UNA RUTINA NOCTURNA CAPILAR

1. **Desenredar suavemente** (con peine o dedos).
2. **Aplicar sérum o aceite ligero** en puntas si el cabello es seco.
3. **Elegir recogido protector o accesorio según tu tipo de cabello.**
4. **Dormir sobre superficie suave o protegida (satén, cofia, rulera).**

SUGERENCIAS SEGÚN TU TIPO DE CABELLO

Tipo de cabello	Cómo prepararlo para dormir	Productos MODERNA ideales
Largo y lacio	Trenza floja o coleta baja con scrunchie. Proteger con funda de satén o rulera.	<i>Rulera de satén + funda de satén + scrunchie suelto</i>
Seco o dañado	Aplicar aceite nutritivo. Peinar suave. Evitar roce con la almohada.	<i>Funda de satén + scrunchie flojo</i>



Graso en raíces	Cabello suelto o semirecogido. Dormir con cofia si hay fricción.	<i>Cofia de satén + funda para regular sebo</i>
Rizado u ondulado	Método “piña” o trenza. No dormir con el pelo suelto. Usar Cofia o rulera.	<i>Cofia de satén + rulera para rulos largos</i>
Corto o afro	Usar cofia o funda de satén.	<i>Cofia de satén ajustable + funda de almohada</i>

PRODUCTOS MODERNA QUE TE ACOMPAÑAN EN LA NOCHE

Producto	¿Para qué sirve?
Funda de almohada de satén	Reduce el frizz, evita enredos, mantiene la hidratación y el peinado. Ideal para todo tipo de cabello.
Rulera Moderna	Protege el largo del cabello durante el sueño. Especial para pelo largo, evita nudos y puntas abiertas.
Scrunchies de satén	Sujetan sin marcar ni quebrar. Perfectos para trenzas, coletas o moños sueltos.
Cofia de satén	Preserva la forma del rizo, evita el frizz y el aplanamiento. Para todo tipo de cabello, ideal en climas húmedos o para quienes se mueven mucho al dormir.



FORMAS DE RECOGER TU CABELLO SEGÚN LO QUE NECESITÁS

Objetivo de protección	Forma de recogerlo	Accesorios sugeridos
Evitar nudos	Trenza suelta lateral	Scrunchie + rulera
Mantener forma de ondas	“Piña” alta (para rulos)	Cofia + scrunchie suave
Evitar frizz	Moño flojo con poco tirante	Funda + scrunchie
No marcar ni dañar	Cabello suelto dentro de cofia o rulera	Cofia + rulera

COMPLETÁ TU RUTINA NOCTURNA PERSONAL

¿Cómo estaba tu cabello antes de dormir hoy?

☐ Limpio ☐ Seco ☐ Oleoso ☐ Peinado ☐ Desenredado

¿Qué hiciste esta noche para protegerlo?

- ☐ Usé rulera
- ☐ Usé cofia
- ☐ Me hice una trenza suelta
- ☐ Apliqué aceite/sérum
- ☐ Dormí sobre funda de satén
- ☐ Otro: _____

¿Cómo amaneció tu cabello al día siguiente?

¿Qué cambiarías o repetirás?

“Tu cabello también necesita descanso. Y cada noche es una nueva oportunidad de cuidarlo sin esfuerzo.” MODERNA – Despertá con la mejor de las ondas.