

# Тонкие волосы — не приговор!

РУКОВОДСТВО ПО ДРЕССИРОВКЕ



КУКЛА ЛУ

12+

Кукла Лу

**Тонкие волосы – не приговор**

«ЛитРес: Самиздат»

2019

## **Кукла Лу**

Тонкие волосы – не приговор / Кукла Лу — «ЛитРес: Самиздат»,  
2019

ISBN 978-5-532-07490-3

Тонкие волосы — один из самых капризных и требовательных типов волос. Большинство не знает, как себя вести с тонкими волосами, как за ними ухаживать, как добиться объема и как выбрать правильную прическу для тонких волос. Если вы тоже устали укладываться каждое утро по 3 часа, и ваша укладка разваливается уже через 20 минут — эта книга для вас. Как вам идея научиться управлять тонкими волосами как профессионал?

ISBN 978-5-532-07490-3

© Кукла Лу, 2019  
© ЛитРес: Самиздат, 2019

## Содержание

Введение	5
Тонкие волосы и скрытые возможности	5
Почему я решила написать книгу про тонкие волосы?	6
Как достичь объема и его удержать	9
Самые популярные техники создания объема. Их сильные и слабые стороны	9
Чем страшны карвинг, биохимия, химическая завивка	10
Конец ознакомительного фрагмента.	12

## Введение

### Тонкие волосы и скрытые возможности

Тонкие волосы – это притча во языцех в сфере волос. Как только ни ругают и искренне ненавидят свои волосы их обладательницы. Мишенью всех жалоб, в первую очередь, становятся родители, которые такие вот сякие не те гены передали... А сколько раз я слышала нотки сожаления во фразах: «Эх, мне папины или мамины волосы достались». Есть такие, кто ругает свои волосы на чем свет стоит и с завистью засматривается на фото обладательниц роскошной шевелюры, прямо-таки скрепя зубами от злости. Это было всегда, как сейчас, в эпоху наращивания и экстенженс, так и столетия назад сравнивали толщину косы и женская красота измерялась соболиными бровями да красой-русской косой...

Тема эта избитая, но до сих пор не решенная... Как обладательницы недостаточного объема мучились в поисках, как побороть природу, так до сих пор и продолжают только вздыхать о своей незавидной доле, выпавшей на волосистую часть головы.

Собственно, эти вздохи и охи побудили меня, кстати, тоже обладательницу тонкой структуры волос, написать книгу о тонких волосах. Правда, должна признаться, что при этом, к счастью, они у меня довольно густые, что, в общем-то, тоже результат определенной проделанной мною работы. Итак, я решила написать книгу, где я в подробностях хотела бы рассказать, что необходимо обязательно знать и уметь, чтобы радоваться и наслаждаться своей внешностью без всяких там извинений, мол, просто волосы у меня тонкие, родители обделили, не так повезло, как другим, и «когда всем раздавали волосы, я была в туалете и мне ничего не досталось».

Я столкнулась в своей работе с тем, что большинство моих клиентов с тонкими волосами делают как будто специально все наоборот. Такое ощущение, что от незнания и стараются еще больше испортить свои волосы, сделать их еще более непослушными и неблагодарными. Забывая о том, что это их индивидуальность, особенность и нужен свой подход... Именно учитывая структуру и особенность тонких волос... Это примерно что-то вроде того, как если у вас 39-й размер обуви, а вы последовательно покупаете 38-й и даже иногда 37-й размер с надеждой на то, что чудо-миниатюрная обувь сделает вашу ножку более изящной... То есть я буду рассказывать о самых распространенных ошибках и заблуждениях, которые встречаются повсеместно от незнания и непонимания. Обычные рекомендации для волос из соцсетей и интернета в общем хороши, но тонкие волосы более индивидуальны и требуют к себе особенного подхода, внимания и некоторых дополнительных условий. Это не о том, что вы должны потратить уйму времени на уход. Вовсе нет. Ваш ритуал ухода за волосами не изменится по своей продолжительности, он останется практически прежним. Просто вы начнете делать правильные действия на пути к своим здоровым и роскошным волосам. Начнете ставить реальные и доступные задачи, такие как оздоровить волосы, сделать объем, отрастить длину. И после этой книги вы будете знать, как это сделать, и, главное, перестанете основательно портить волосы и делать бессмысленные манипуляции с волосами. И, конечно же, вы не будете повторять последовательно то, что может вредить вашим волосам.

Существует множество мифов о тонких волосах, которые я постараюсь развеять. Также я поделюсь своими профессиональными секретами по работе с тонкими волосами, которые мне как свадебному стилисту пришлось открыть и проработать, чтобы гордиться своей работой и совершать эти чудеса с тонкими волосами, которые так ждут все мои клиентки, которым повезло иметь именно этот тип волос.

## **Почему я решила написать книгу про тонкие волосы?**

Это моя первая книга, которую я решила написать, чтобы поделиться своим опытом с моими клиентами, с будущими невестами и, вообще, со всеми девушками, у которых тонкие волосы и которые чувствуют потребность в определенных знаниях. Дело все в том, что тонкие волосы для меня как для мастера свадебных причесок были самыми сложными в работе. Это касается, в общем-то, всех мастеров, потому что такие прически требуют особого к себе отношения и повышенного внимания.

Очень давно, когда я начинала учиться делать прически, сталкиваясь с тонкими волосами впервые, я попадала в ступор, видя, что они мне не подчиняются. Поэтому именно тонкие волосы – это всегда своеобразный вызов для мастера. Требуется время для того, чтобы действительно понимать, как можно усмирить эти волосы и как управлять ими в любой ситуации, при любой погоде и любой длине. С опытом глядя на то, как бы клиенты ни жаловались, что их волосы такие, мол, сякие, не держат объем, волосы всегда опадают, волосы не могут удержать кудри, они не завиваются, они пушатся и электризуются.

Слушая эти жалобы, профессионал уже понимает, что делать, его это не пугает, тогда как сама обладательница тонких волос пребывает в полной растерянности. В начале своей карьеры я очень волновалась, что волосы распустятся, что они не смогут удержать кудри. Впоследствии я научилась с этим работать и научилась реально смотреть на вещи. Когда я вижу, что волосы не будут хорошо смотреться в той или иной прическе, я это обсуждаю со своим клиентом.

Мне не нужно два часа на то, чтобы пытаться сделать какую-либо прическу и убедиться, что она не подходит для данных волос, что ее невозможно повторить на тонких волосах. Как правило, девушки, которые планируют свою свадьбу и выбирают прическу, выбирают ее по картинкам и фотографиям из поиска Интернета и Инстаграм. Они не задумываются о том, что эта прическа может быть сделана из тонких волос. Зная свои волосы, они опасаются, что их прическа не продержится долго, не сможет выдержать погоду, не удержит объем. Отчасти эти опасения оправданы и в то же время отчасти не оправданы.

Именно незнание возможностей своих волос дает непонимание того, что в руках профессионала волосы могут выглядеть совсем по-другому. Это часть моей профессиональной деятельности, именно поэтому я начала делиться своим опытом именно с тонких волос. Но главное, что я хотела бы донести в этой книге, чем я хотела бы поделиться, – это то, как жить с тонкими волосами, как управлять ими. Как сделать так, чтобы они подчинялись вам так же, как они подчиняются профессиональному мастеру. А именно научить вас правилам дрессировки ваших волос.

К сожалению, я вижу, девушки не общаются со своими парикмахерами таким образом, чтобы получать максимально полную информацию о своих волосах, например, во время стрижки или окрашивания. Очень часто многие делятся своим негативным опытом, связанным с их волосами, неудачными попытками окрашивания, стрижек и причесок. Большинство говорит о том, что средства им не подходят, что укладка не продержалась и тому подобное. Они думают, что они неудачно выбрали мастера. В девяносто процентах случаев – это о том, что не были заданы правильные вопросы, а мастер не дал нужные ответы, которые могли бы помочь девушке в повседневной жизни управлять своими волосами. Именно управлять, а не как сделать ту или иную укладку.

В этой книге я хочу поделиться этими правилами с каждой девушкой, независимо от того, увлекается она какими-то прическами укладками или нет. Эта информация может пригодиться также тем, кто начинает свой профессиональный путь, и тем, кто просто хочет правильно ухаживать за своими волосами. Я вижу очень много ошибок, очень много неправильных действий, которые приводят к плачевному результату. Тонкие волосы чаще других типов

волос бывают в очень плохом состоянии. Я вижу клиентов, у которых они обезвоженные, посеченные. Многие мои клиенты жалуются, что они никак не могут отрастить длину, волосы пушатся и электризуются. В итоге они ставят на них крест, разочаровываются и просто пускают все на самотек, делая самые примитивные варианты укладок. Делают ту или иную стрижку не потому, что хотят эту стрижку, а потому, что по-другому волосы плохо выглядят, и они не могут справиться с укладкой. Делают один вариант укладки и могут носить ее всю жизнь, повторять ее, даже когда эта укладка уже не актуальна. И все только потому, что это был единственный удачный способ добиться ожидаемого результата или нужного объема.

Зная правила работы с тонкими волосами, вы сможете легко управлять своими волосами, выдрессировать их так, что они будут вести себя как нормальные волосы и создавать нужные вам эффекты и нужное вам впечатление.

В этой книге я хочу оградить от ошибок, которые приводят волосы в упадок, лишают их здоровья и блеска, длины. Для этого есть определенные правила. А дальше дать нужные навыки, чтобы можно было с пониманием подходить к созданию укладок, причесок и управлению своими волосами, создавать разные образы в своей ежедневной практике для любого события, выхода в театр, работы и просто повседневной жизни. То есть я дам четкую логическую схему, за счет чего можно добиться объема, удержать кудри и избавиться от быстрого засаливания.

В этой книге вы найдете инструменты, которые позволят вам быть универсальной для себя самой и ставить правильные задачи не только себе, но и своему мастеру, к которому вы идете на окрашивание, стрижку, укладку или прическу. Прочитав эту книгу, вы с легкостью сможете делать так, чтобы ваши волосы всегда выглядели на сто процентов ухоженными и красивыми, больше не чувствовать, что ваши волосы как-то обделены только от того, что они тонкие.

Я сама так же, как и вы, обладательница тонких волос. Я сама прошла все – от химической завивки до окраски хной, была блондинкой, брюнеткой, мелировала волосы, красила пряди в голубой. Все, что возможно, я испытала на себе. И сейчас у меня длинные здоровые волосы, окрашенные в блонд. Поэтому я с чистой совестью могу сказать, что я знаю тонкие волосы от А до Я не только на своем личном опыте, но так же как профессиональный стилист, работающий с волосами, знаю не только, как отрастить длину, а мои волосы – 90 процентов времени – ниже лопаток, но и как восстановить и сохранять здоровье тонких волос, получая все возможные бонусы в виде объема, разнообразия причесок и укладок.

Еще очень важной для меня мотивацией написания книги были запросы подписчиков на моем Ютуб канале по прическам Кукла Лу. У канала уже насчитывается более 100 000 подписчиков. К сожалению, там я не могу делиться всеми нюансами и деталями, повторяя их в каждом видео, что легко и последовательно можно сделать в книге. Я хочу собрать все в одном месте, чтобы эта книга стала универсальным справочником по тонким волосам для тех, у кого есть эта проблема. На моем канале можно посмотреть прически из тонких волос. И судя по комментариям, которые оставляют подписчики, в этих прическах не видно, что они сделаны из тонких волос, нет ощущения нехватки волос. Эти прически выглядят абсолютно полноценными, хотя модели действительно с тонкими волосами. Я часто приглашаю моделей с тонкими волосами именно для того, чтобы показать возможности тонких волос. Если вы хотите быть моделью, пишите, пожалуйста, в личные сообщения на канале.

Итак, давайте совершим путешествие в мир тонких волос и наконец-то раз и навсегда разберемся с этим неизвестным многим диагнозом – тонкие волосы... Вы сами удивитесь, как широко откроются ваши глаза после прочтения этой книги, как быстро, следуя этим советам, вы сможете управлять своими волосами как высокотехнологичным организмом. Вы научитесь дрессировать свои волосы не хуже укротителей львов. Они будут беспрекословно подчиняться вам и выполнять все ваши указания... Вы сможете управлять возможным и не будете требовать

от них невозможного, доводя свои волосы до точки невозврата, когда волосы проще отстричь, чем восстановить...

## **Как достичь объема и его удержать**

### **Самые популярные техники создания объема. Их сильные и слабые стороны**

Это один из главных вопросов, на который пытаются найти ответ все обладательницы тонких волос, а также все стилисты-парикмахеры. А все потому, что именно тонкие волосы очень проблематично удерживают объем. Это происходит в силу физических особенностей волос. В результате в стремлении получить объем люди совершают огромное количество ошибок, которые наносят вред волосам, и на выходе волосы не только выглядят неухоженными, тусклыми, но и становятся ломкими и сухими и поэтому так и не получают объема. Чаще всего после всех манипуляций с объемом мы видим наэлектризованные, сухие, торчащие во все стороны волосы, а не идеальную укладку, к которой так стремимся. Иногда на пути к объему приходят к прямо противоположному эффекту, волосы начинают чаще пачкаться, быстро жирнятся, теряют объем и аккуратный вид, свисая сосульками.

Поэтому я хотела бы начать с ошибок, с которыми большинство из вас сталкивались в поисках объема. Многие из процедур, помогающие достичь объема, требуют к себе осторожного отношения и последовательного ухода. При бездумном использовании они наносят больше вреда, чем пользы в виде долгожданного объема. Но, вооружившись грамотным подходом, можно достичь нужного эффекта и сохранить достойное состояние волос. Итак, самые распространенные способы достижения объема.

## Чем страшны карвинг, биохимия, химическая завивка

Этот способ придания объема тонким волосам был очень популярен во времена наших бабушек, мам, тетей, поколений 80-х и 90-х. Завивка мелким бесом делалась на коротких волосах и создавала эффект одуванчика, который потом благополучно можно было укладывать разными способами. Практически все, кому больше 35, проходили этап биозавивок, чтобы получить волнистые волосы и легкий объем. Плюсов у этого способа бесконечное множество. Начиная от долгосрочности – эффект длится от 4 до 6 месяцев, а иногда и дольше, это зависит от силы состава. Чем ярче, тем дольше. Следующий плюс – волосы становятся слегка суше и не так жирнятся, если они были склонны к жирности. Дальше, у длинных волос появляется красивая волна и легкий объем. Сразу скажу, забудьте о локонах. Локонов с химической завивкой не получится. Доступны только афрокудри. Они будут смотреться натурально и объемно. Звучит очень привлекательно, не правда ли.

Что же скрыто за этим, и чем чревата данная процедура. Основным минусом, с которым столкнутся в девяноста процентах случаев, будет то, что волосы будут убиты полностью. Что это значит? Это можно представить как процесс, при котором ломается структура волос. Волосы становятся более сухими, и за счет того, что они стоят колом в этой кудряшке, получается объем. Именно потому что они сухие, и создается впечатление, что волосы становятся более послушными и лучше укладываются. Ужасно? Не так ли? Но в умелых руках и при правильном подходе можно остаться в выигрыше, использовать все бонусы от данной процедуры и минимизировать ущерб, который неизбежен.

Из своего личного опыта могу сказать, что биозавивка, щадящая завивка портят волосы точно так же как и обычная химия, но упругой волны не достичь. На мой взгляд, лучше использовать более сильный состав и получить эффект и тщательно потом ухаживать за волосами, чем испортить волосы без результата.

Кому подойдет? Волна будет смотреться лучше на волосах длиной до плеч или чуть ниже. Если волосы от лопаток и ниже, смысла делать завивку никакого нет, волосы испортятся, а волна будет неравномерная и куцеватая, объема не добавится точно.

С основным минусом этих процедур вы сталкиваетесь примерно через полгода. Когда ваша натуральная длина отросла на шесть сантиметров, и вы уже видите разницу между объемным низом и плоским верхом. Если у коротких стрижек этот вопрос снимается автоматически с каждой свежей стрижкой, то у удлинённых волос – это дилемма. И здесь перед вами выбор: что делать, если вам процедура понравилась и вы хотите ее повторить или не понравилась и вы должны пережить время, пока отрастет и срежется отрезок под названием химзавивка.

Что обычно начинает делать большинство девушек, когда видит лежащую блином макушку и еще вполне объемно завитую длину. Часть девушек начинает делать начес у корней, любыми способами стараясь соорудить объем наверху. Часть делает химию второй раз. А что происходит с волосами, когда химия накладывается на отросшую предыдущую химию? Происходит двойное убийство. Волосы становятся больше похожи на мочалку, еще суше, жестче и непослушнее. Вот обычно тогда становится понятно, что химия – это зло, что ее делать нельзя, и прочие логические умозаключения.

У вас есть только две стратегии для отросших корней. Либо вы делаете очень мягкую химию один раз и отращиваете мягко волосы. Принимаете то, что у ваших корней нет достаточного объема, делаете укладки с косыми проборами. За счет того, что вы перекидываете волосы на одну сторону, у вас поддерживается объем. Либо вы делаете только прикорневую химию у того же мастера. Хочу сказать, что я вовсе не противник химии, я сама делала ее и не раз. Но я хочу донести, что это очень непростая процедура, которая требует соблюдения нескольких правил и только тогда дает возможность сохранить волосы. Если вы все же хотите

сделать химическую завивку, биоувивку, карвинг или что-либо подобное, следуйте следующим рекомендациям.

Найдите мастера, который специализируется именно на этой процедуре. Не от случая к случаю, два раза в месяц постоянным клиентам в виде бабушек с короткими стрижками, а работает с разной длиной и может вас проконсультировать и взять, несмотря на ваши тонкие волосы.

Только практикующий постоянно мастер может сделать правильную прикорневую завивку на отросших волосах, сохранив правильную форму локона по всей длине и не травмируя уже поврежденную часть волос. То есть делает прикорневую завивку только на участке здоровых волос, не касаясь части с предыдущей завивкой. Опасна ли эта процедура? Если она выполнена неграмотно, получится промежуток без волны, то есть промежуток между переходом новой завивки и старой завивки, место, где не прокручен завиток достаточно. Если мастер хороший, он вам правильно направит локон, и у вас этот завиток будет смотреться естественно, не сломано. Если это будет сделано неправильно, у вас будет волна у корней, потом прямой участок и потом опять волна или волна будет ломаться в середине и менять направление. Что будет очень заметно и некрасиво.

Если ваши волосы были окрашены несколько раз, мелированы, а также были сделаны разные другие процедуры, состав химической завивки может привести к непредсказуемому результату, изменению цвета и прочим сюрпризам. И это не зависит от профессионализма мастера и качества состава. В таком случае я рекомендую отложить эту процедуру до лучших времен, когда ваши волосы будут к этому готовы.

Волосы, прошедшие химическую завивку, нуждаются в постоянном уходе в виде плотных питательных масок, кондиционеров, обязательном смазывании маслами, для того чтобы нивелировать пересушенность, обезвоженность и сохранить эластичность и блеск. Без этого волосы останутся просто убитыми, будут смотреться просто как солома на голове.

Экспериментируя с масками, нужно искать баланс между тем, чтобы получать в результате достаточное питание и увлажнение кончиков, но при этом не утяжелять длину. Нужно пробовать маски до тех пор, пока вы не найдете ту единственную, благодаря которой ваши волосы будут блестеть, но не становиться жирными. Иногда можно позволить себе не смывать маску до конца. То есть не мыть волосы до хруста, когда они скрипят. А останавливаться, пока они остаются шелковыми и эластичными под струей воды. Жидкие кондиционеры, масло для кончиков – ваше все. Только так вы сохраните здоровье волос после химической завивки и сможете дальше смело экспериментировать.

Еще одна рекомендация для тех, кто хочет попробовать карвинг. Не используйте мелкие коклюшки, если, конечно же, вы не хотите превратиться в бабулю из 80-х-90-х. Они дают мелкий бес, или афрокудри. Но и укладывать их в дальнейшем нужно будет как афрокудри, сохраняя эту форму.. Если вы хотите афро, возьмите коклюшки 1 см в диаметре. Рекомендую только для тех, у кого длина до плеч или чуть ниже. По уходу рекомендую чередовать или даже какое-то время использовать ковошинг. Мыть только кондиционером без использования шампуня. Волосы скажут вам спасибо и будут выглядеть здорово!

Для красивой волны используйте коклюшки или бигуди 1,5-2 см в диаметре. Большой диаметр не даст четкой волны, она не будет читаться, не будет красивых кудрей и особого объема. Только мокрыми на пляже они будут смотреться привлекательно. Для длинных волос как раз я рекомендую самые мелкие коклюшки, они дадут естественную волну. Кончики после процедуры придется отстричь. Будьте готовы попрощаться с 8-10 см. Из минусов химии на длинных волосах – риск при неравномерном нанесении состава, который очень высок. Местами волосы будут пересушены, а где состав не пропитал – в тех местах волосы останутся гладкими. Поэтому отдавайте волосы только проверенному мастеру, с большим опытом подобных завивок.

## **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.