

Hårvårdsexperten Schwarzkopf Gliss ger sina bästa tips för ett hälsosammare hår

## **Träning och omsorgsfull hårvård ger vackrare hår**

**Att leva sunt och träna är inte bara bra för det generella välmåendet utan ger även ett friskare och starkare hår. Men tränar du ofta kan dina träningsrutiner skada ditt hår och din hårbotten vilket gör det viktigt med rätt hårvårdsrutiner. Hårvårdsexperten Schwarzkopf Gliss ger här några tips till dig som tränar mycket.**

Att det är nyttigt att träna vet de flesta, men att det också ger ett vackrare hår är inte alla medvetna om. Genom träning släpper kroppsliga spänningar som gör att blodcirkulationen och blodtillförseln till håret förbättras. Det ger mer näring till håret vilket gör att det växer snabbare.

Men det är också viktigt att tänka på att det beroende på träningsform finns yttre faktorer som skadar håret. Simning i bassäng med klorerat vatten gör exempelvis håret torrt och sprött och kan leda till missfärgning. Problemen kan undvikas genom att du använder inpackning när håret tvättas. Genomförs träningen utomhus i solsken är det även viktigt att skydda håret från UV-strålar. Frekvent träning innebär också ofta att antalet schamponeringar ökar eftersom vi vill få bort de uttorkande salter som svetten för med sig. Det gör det ännu viktigare att använda milda produkter anpassade efter hårkvalitet.

### **Fler hårtips för dig som tränar mycket och tvättar håret ofta**

- Använder du hårtofs ofta när du tränar? Undvik för strama uppsättningar och variera dem. Sätt inte alltid snodden på samma ställe, det sliter på håret. Hårnoddar med metall och klämmor med vassa kanter skadar håret, välj istället mjuka och släta håraccessoarer.
- Massera hårbotten medan du schamponerar. Det ökar blodcirkulationen.
- Skölj ur schampot noggrant. Schamporester gör att håret tappas sin lyster.
- Använd inte för varmt vatten när du tvättar håret. Det gör hår och hårbotten torr. Använd ljummet vatten och avsluta med kallt vatten för ett glansigt resultat.
- Vid lättare träning och om håret inte blivit smutsigt så räcker det med att skölja ur håret med vatten och avsluta med balsam så att du enkelt kan reda ut det. Det går även bra att använda sig av en balsamspray i fuktigt hår.
- Låt håret självtorka och undvik värme. Om du använder fön eller plattång använd då värmeskyddande produkter.

# Schwarzkopf

Professional HairCare for you.



## Tips på produkter att ha med i träningsväskan:

Gliss Totalt Repair serien med schampo, balsam och inpackningar - vårdar håret utan att tynga ner det. Gliss Total Repair leave-in balsamspray är perfekt när du endast sköljt håret.



## Gliss Ultimate Color - hårvårdsprodukter med UV-filter.



### För mer information och produkttester, kontakta:

Tarik Belqaid  
Nordic PR Manager  
Henkel Beauty Care  
Tel direkt: 010-480 77 14  
SMS: 073-045 89 01  
E-post: [tarik.belqaid@henkel.com](mailto:tarik.belqaid@henkel.com)  
[www.henkel.se](http://www.henkel.se)  
[www.schwarzkopf.se](http://www.schwarzkopf.se)

### För högupplösta bilder, kontakta:

Susanna Salomon, Spotlight PR  
Tel: 070-333 92 76  
E-post: [susanna.salomon@spotlightpr.se](mailto:susanna.salomon@spotlightpr.se)

Henkel är ett globalt företag med marknadsledande varumärken som Schwarzkopf, Barnängen, Loctite och Pattex. Henkel är verksamt i hela världen med välkända varumärken och teknologier inom tre affärsområden: tvätt och rengöringsmedel; kosmetik och hygienartiklar; lim, tätning och ytbehandling. Henkel har omkring 47 000 anställda och rapporterade 2013 en omsättning på 16 400 miljoner euro och en vinst på 2 500 miljoner euro. Henkel är listad på den tyska börsen DAX. Henkel Norden har ca 430 medarbetare och omsatte 213 miljoner euro under 2013.



Excellence is our Passion