

GARNIER FRUCTIS

Poznaj nowości Fructis Hair Food Pineapple
i zadbaj o wewnętrzne i zewnętrzne glow!

30 DAY GLOW-UP CHALLENGE

Garnier Fructis Hair Food Pineapple

Dołącz do naszego 30-dniowego wyzwania i pokaż nam
jak dbasz o siebie i swoje włosy, oznaczając nas
@garnierpolska #garnier #hairecare #glowupplan





30 DAY GLOW-UP CHALLENGE

Garnier Fructis Hair Food Pineapple

DZIEŃ 1
Pielęgnacja 1



DZIEŃ 2



Wypij
1,5-2 litry wody

DZIEŃ 3



Stretching 15 min.

DZIEŃ 4



Idź na spacer

DZIEŃ 5



Wypij
sok z ananasa

DZIEŃ 6
Pielęgnacja 2



DZIEŃ 7



Zrób
10 tys. kroków

DZIEŃ 8



Kup
ulubione kwiaty

DZIEŃ 9



Poczytaj

DZIEŃ 10



Posłuchaj
podcast
o samorozwoju

DZIEŃ 11
Pielęgnacja 3



DZIEŃ 12



Zrób
obiad z ananasm

DZIEŃ 13



Wykonaj
masaż głowy

DZIEŃ 14



Wycieczka rowerem

DZIEŃ 15



Medytacja 10 min.

DZIEŃ 16
Pielęgnacja 4



DZIEŃ 17



Spędź czas offline
z kimś bliskim

DZIEŃ 18



Jogging 30 min.

DZIEŃ 19



Obudź
się 1 godz. wcześniej

DZIEŃ 20



Zrób
Glow make-up!

DZIEŃ 21
Pielęgnacja 5



DZIEŃ 22



Wypróbuj
nową fryzurę

DZIEŃ 23



Spróbuj
nowe ćwiczenia

DZIEŃ 24



Pomaluj
paznokcie
na nowy kolor

DZIEŃ 25



Zrób
domowe spa

DZIEŃ 26
Pielęgnacja 6



DZIEŃ 27



Zrób
przeгляд szafy

DZIEŃ 28



Idź
wcześniej spać

DZIEŃ 29



Zjedz
więcej
warzyw na obiad

DZIEŃ 30



Zrób
peeling skóry głowy

GARNIER

Pielegnacja



DZIEŃ 1 / *Pielegnacja 1*

Szampon + maska (5-20 min.)



DZIEŃ 6 / *Pielegnacja 2*

OMO: odżywka na suche włosy (5-10 min.) + szampon + maska (5-10 min.)



DZIEŃ 11 / *Pielegnacja 3*

Szampon + odżywka (5-20 min.)



DZIEŃ 16 / *Pielegnacja 4*

Szampon + Hair Drink



DZIEŃ 21 / *Pielegnacja 5*

Szampon na wilgotne włosy + trochę maski na włosy osuszone ręcznikiem bez splotywania



DZIEŃ 22 / *Pielegnacja 6*

Nałóż wybrany olej na dolną partię włosów (30 min.) + splotcz i nałóż maskę (5-10 min.) + umyj głowę szamponem + nałóż odżywkę (5-15 min.) + splotcz