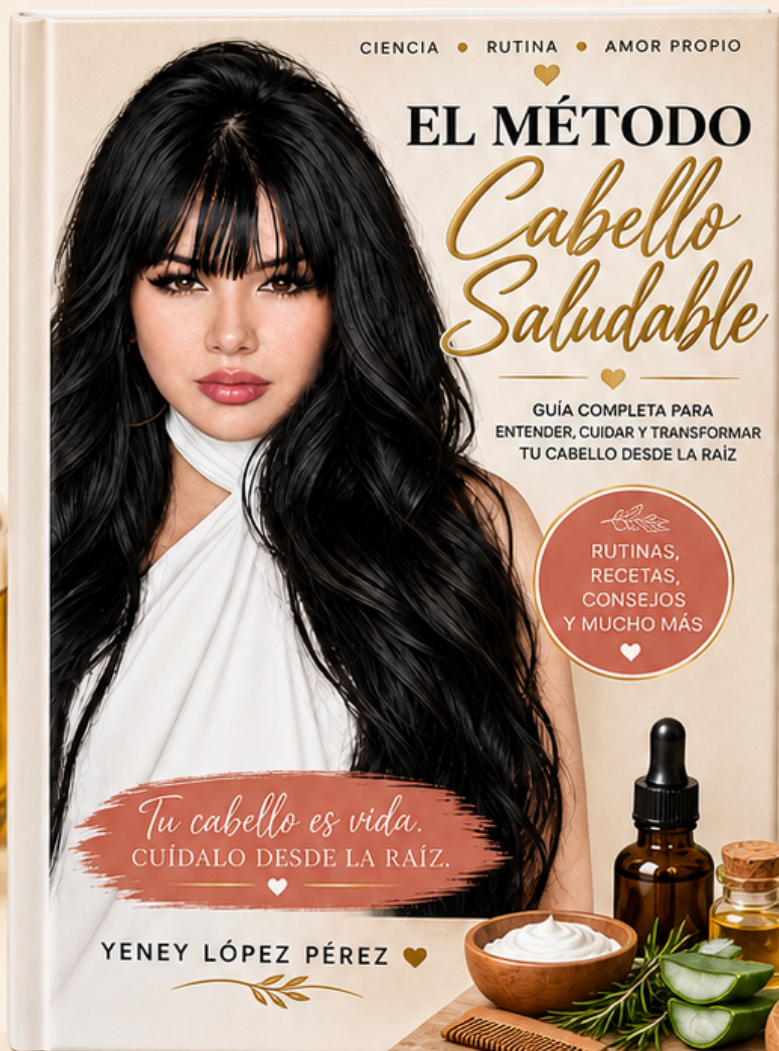


✨ Esto es un demo

Estás viendo una muestra de
«El Método del Cabello Saludable» de Yeneý López Pérez.

Más información en la versión completa

Adquiérelolo en tu formato preferido y sigue descubriendo
consejos, recetas y cuidados para un cabello más saludable.



Amazon (Libro impreso y Kindle)

<https://www.amazon.com/dp/B0HFHC2QL7>



Google Play Libros (Ebook)

<https://play.google.com/store/books/details?id=8VgDEgAAQBAJ>

CIENCIA • RUTINA • AMOR PROPIO

EL *Método* CABELLO SALUDABLE

GUÍA COMPLETA PARA
ENTENDER, CUIDAR Y
TRANSFORMAR TU CABELLO
DESDE LA RAÍZ

RUTINAS,
RECETAS,
CONSEJOS
Y MUCHO
MÁS

YENEY LÓPEZ PÉREZ



EL MÉTODO CABELLO SALUDABLE



Dedicatoria



A mi Ellie Victoria,
mi sueño hecho realidad.



A mi esposo y a mi familia
*por caminar a mi lado con apoyo
inquebrantable y cariño infinito.*





Tabla de contenido

El Método Cabello Saludable

1	Dedicatoria	3
2	Bienvenida	7
3	Sobre este libro	9
4	Sobre la autora	11
5	Inspiración capilar	13
6	Capítulo 1: Fundamentos del cabello saludable	23
7	Capítulo 2: Cuidado, protección y prevención del daño	31
8	Capítulo 3: Recetas con respaldo	51
9	Capítulo 4: Conoce y personaliza tu rutina	69
10	Capítulo 5: Seguimiento y resultados	77
11	Capítulo 6: Cierre y agradecimientos	83
12	Bibliografía científica y fuentes	84
13	Gracias	85
14	Misceláneas	86
15	Notas personales	94



EL MÉTODO CABELLO SALUDABLE

Bienvenida

Estas páginas están dedicadas a una sola protagonista: tu cabello. Aprenderás a conocerlo, protegerlo y crear una rutina que favorezca su suavidad, brillo y resistencia.

También encontrarás recetas naturales para complementar el cuidado capilar, con ingredientes, cantidades, modo de aplicación, frecuencia y precauciones explicadas de forma clara.

Lo que vamos a cuidar

01 • CUERO CABELLUDO

02 • FIBRA Y PUNTAS

03 • HIDRATACIÓN Y BRILLO

04 • PREVENCIÓN DEL QUIEBRE

05 • RECETAS NATURALES

“ El objetivo no es perseguir un cabello perfecto, sino aprender a cuidar el tuyo mejor. ”



El Método Cabello Saludable

SOBRE ESTE LIBRO

Información importante para disfrutar esta guía de forma consciente y responsable

Este libro combina **educación sobre cuidado capilar, prácticas cosméticas y experiencias personales**. Cuando se menciona **evidencia científica**, se distingue entre lo que fue estudiado directamente y aquello que solo cuenta con **evidencia limitada** o con un **beneficio cosmético razonable**.



¿QUÉ CUBRE ESTE LIBRO?

Aborda la caída del cabello desde una visión integral: causas posibles, ingredientes clave, rutinas efectivas, recetas caseras, hábitos diarios y bienestar emocional



¿QUÉ APRENDERÁS?

Aprenderás a comprender tu cuero cabelludo y cabello a elegir ingredientes con propósito, a crear rutinas personalizadas y a cultivar hábitos que favorezcan un crecimiento capilar saludable y sostenible.



¿CÓMO USAR ESTA GUÍA?

Úsala como una herramienta práctica y flexible. Explora, experimenta, toma notas y ajusta las rutinas a tus necesidades. La constancia y la paciencia son tus mejores aliadas.



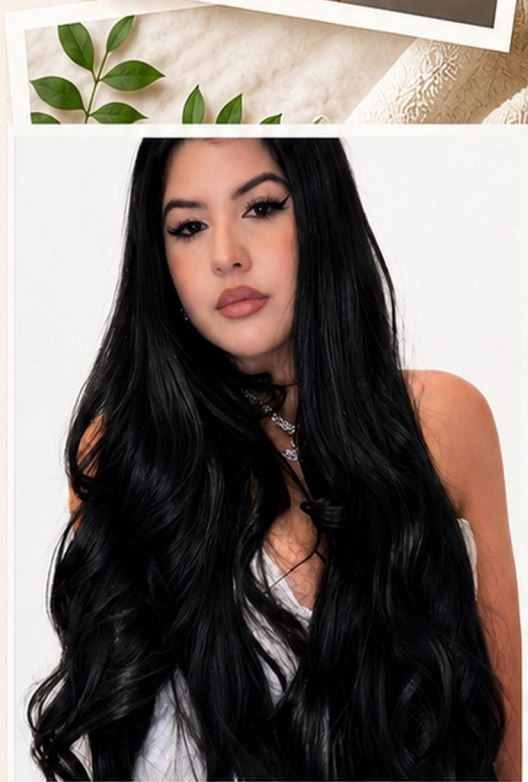
RECUERDA

Cada cabello es único. Lo más importante es escuchar tu cuerpo, informarte y cuidarte con amor. Este camino es también un acto de amor propio.

“Conocer tu cabello también es aprender a cuidarlo con paciencia, criterio y constancia.”

© 2026 Yenny López Pérez · Todos los derechos reservados.
Primera edición · El Método Cabello Saludable

Ninguna parte de esta obra puede reproducirse o distribuirse sin autorización de la autora, salvo los usos permitidos por la ley.





Sobre la Autora



¡Hola! Soy Yeney López-Pérez.



Soy creadora de contenido y apasionada por el cuidado capilar. Durante años he investigado, aprendido y experimentado con diferentes rutinas e ingredientes para comprender mejor las necesidades de mi propio cabello.

Este libro nace de ese proceso: de la experiencia, la constancia y el deseo de compartir contigo lo que he aprendido.



No se trata de promesas vacías,
sino de conocimiento, disciplina
y amor propio.



*“Si yo pude transformar mi cabello,
tú también puedes hacerlo.”* ♥



MI MISIÓN



Ayudarte a cuidar tu cabello con más
conocimiento, intención y constancia.



HECHO CON AMOR, PARA TI.





Inspiración Capilar



En las siguientes páginas quiero compartirte algunas fotos de mi cabello después de aplicar varios de los cuidados y tratamientos que te presento en este libro.

Más que imágenes, son una forma de mostrarte que la constancia, el amor propio y una rutina adecuada pueden ayudarte a ver un cabello más saludable, brillante y hermoso.

Mi deseo es inspirarte a seguir cuidando tu melena con paciencia, intención y dedicación, recordando siempre que cada pequeño esfuerzo sí da resultados.

*Tu cabello también puede florecer
con amor y constancia.*

Resultados de mi rutina

Algunos resultados visibles después de aplicar
varios de los cuidados y tratamientos
compartidos en este libro.









CAPÍTULO

1

FUNDAMENTOS DEL CABELLO SALUDABLE

Todo comienza en la raíz.

Un cabello fuerte, brillante y lleno de vida no es cuestión de suerte ni de productos costosos. Es el resultado de conocimiento, constancia y decisiones conscientes.

En este capítulo descubrirás los principios esenciales para comprender tu cabello desde la raíz y construir una base sólida para su salud a largo plazo.



EN ESTE CAPÍTULO



CONOCIMIENTO

Entiende la estructura de tu cabello y sus necesidades reales.



PRÁCTICA

Aplica hábitos diarios y rutinas que marcan la diferencia.



CONSTANCIA

La clave del progreso es la disciplina sostenida en el tiempo.



*No se trata de tener el cabello perfecto,
se trata de darle lo que realmente necesita para ser saludable.*



CUERO CABELLUDO

saludable

TODO COMIENZA EN LA RAÍZ

Un cuero cabelludo equilibrado es el terreno fértil donde nace un cabello fuerte, brillante y resistente.

Cuidarlo no es solo una cuestión estética, es una práctica de salud capilar integral.

En este capítulo aprenderás sobre su estructura, funciones, señales de desequilibrio y cómo establecer una rutina que lo mantenga en su mejor estado.

Aquí descubrirás:

-  Qué es el cuero cabelludo y por qué es tan importante.
-  Cuáles son sus funciones principales.
-  Señales de alerta que no debes ignorar.
-  Los mejores hábitos para mantenerlo sano y equilibrado.

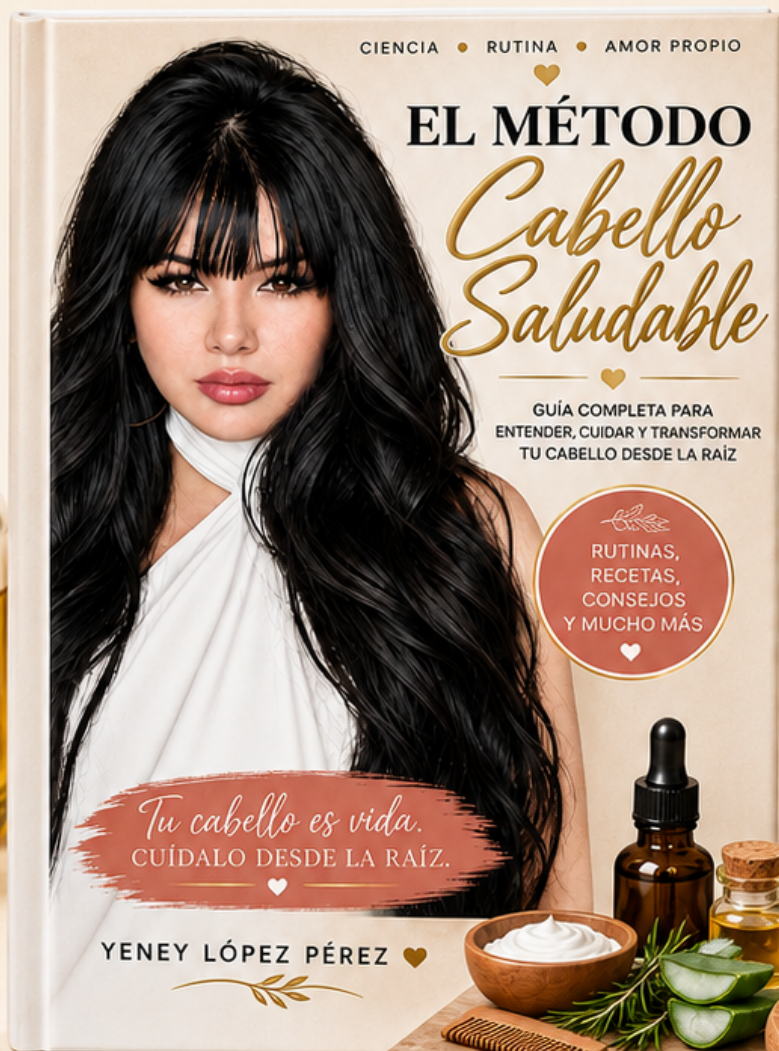


✨ Esto es un demo

Estás viendo una muestra de
«El Método del Cabello Saludable» de Yeney López Pérez.

Más información en la versión completa

Adquiérelolo en tu formato preferido y sigue descubriendo
consejos, recetas y cuidados para un cabello más saludable.



Amazon (Libro impreso y Kindle)

<https://www.amazon.com/dp/B0HFHC2QL7>



Google Play Libros (Ebook)

<https://play.google.com/store/books/details?id=8VgDEgAAQBAJ>

CUIDADO, PROTECCIÓN Y PREVENCIÓN DEL DAÑO

Protege lo que estás
construyendo.

Prácticas y hábitos esenciales
para proteger tu cabello del daño
diario, fortalecerlo y prevenir
problemas comunes.

EN ESTE CAPÍTULO

Conocimiento • práctica • constancia



PROTECCIÓN FRENTE AL CALOR



Cuida tu cabello, preserva su salud

El calor excesivo debilita la fibra capilar, altera su estructura y elimina la humedad natural. Esto provoca sequedad, puntas abiertas, frizz y pérdida de brillo. Proteger tu cabello antes del calor es clave para mantenerlo fuerte y saludable.



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE PROTEGERLO?

El calor rompe los enlaces de la fibra capilar, deshidrata y daña la cutícula.



CABELLO SALUDABLE

Cutícula cerrada, hidratada y flexible. Refleja la luz, se ve brillante y sedoso.



DAÑO POR CALOR

La cutícula comienza a abrirse. El cabello se ve opaco, reseco y con frizz.



DAÑO SEVERO

La fibra capilar está muy dañada y porosa. Aparecen puntas abiertas y quiebre.



PROTEGE ANTES, PEINA DESPUÉS



SPRAYS TERMOPROTECTORES

Forman una barrera ligera que protege del calor y reduce el daño.



SÉRUMS LIGEROS

Aportan brillo, controlan el frizz y protegen sin aplastar el cabello.



CREMAS / LECHE PROTECTORAS

Hidratán, suavizan y crean una capa protectora ideal para el peinado con calor.



ACEITES LIGEROS

Nutren y sellan la cutícula, protegiendo del calor y aportando brillo.

ANTES DE USAR CALOR

-  Limpia e hidrata tu cabello. El cabello limpio y nutrido resiste mejor el calor.
-  Retira el exceso de humedad. Seca con toalla o secadora en frío/tibio. Nunca apliques calor con el cabello mojado.
-  Aplica tu protector térmico. Distribuye de medios a puntas de manera uniforme.
-  Desenreda suavemente. Usa un peine de dientes anchos para evitar roturas.

LO QUE NO DEBES HACER

-  **USAR TEMPERATURA MÁXIMA.** El calor extremo quema la fibra capilar y provoca daños irreversibles.
-  **APLICAR CALOR EN CABELLO MOJADO.** El agua dentro del cabello se convierte en vapor y lo debilita desde el interior.
-  **PASAR LA PLANCHA MUCHAS VECES.** Repetir el calor en la misma sección rompe y debilita la hebra.
-  **USAR CALOR A DIARIO.** El uso frecuente no da tiempo al cabello para recuperarse.
-  **NO USAR PROTECTOR TÉRMICO.** Dejar tu cabello sin protección es exponerlo directamente al daño.



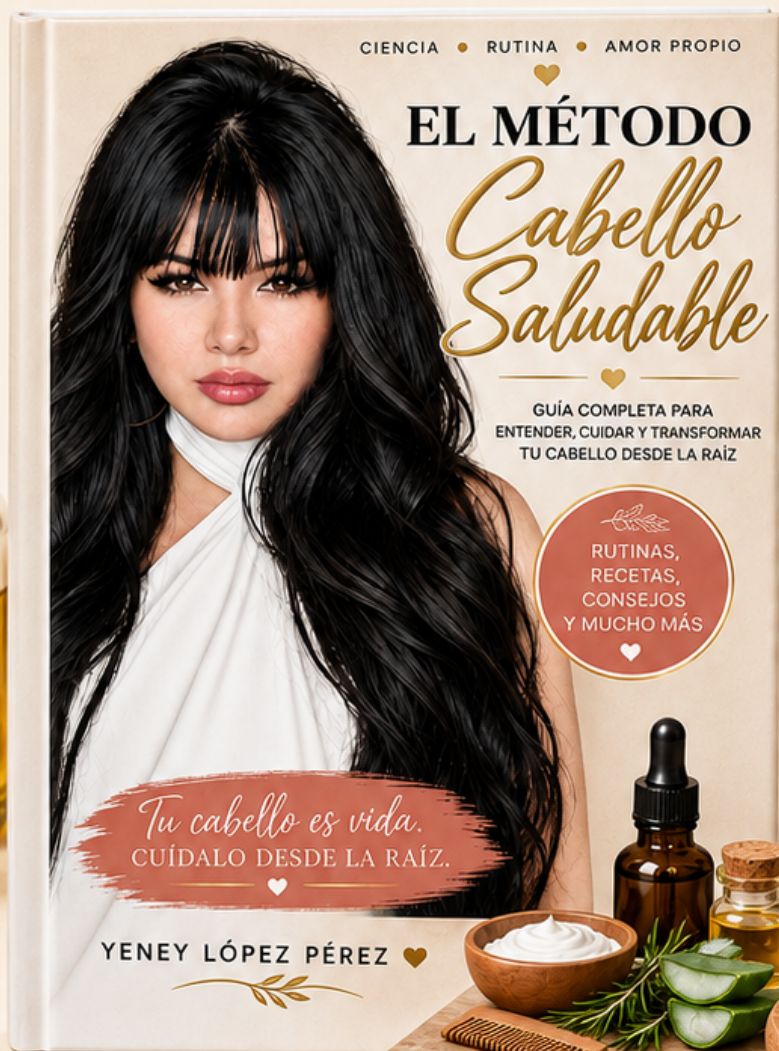
Usa siempre la temperatura más baja que funcione para tu tipo de cabello.

✨ Esto es un demo

Estás viendo una muestra de
«El Método del Cabello Saludable» de Yeneý López Pérez.

Más información en la versión completa

Adquiérelolo en tu formato preferido y sigue descubriendo
consejos, recetas y cuidados para un cabello más saludable.



Amazon (Libro impreso y Kindle)

<https://www.amazon.com/dp/B0HFHC2QL7>



Google Play Libros (Ebook)

<https://play.google.com/store/books/details?id=8VgDEgAAQBAJ>

EL MÉTODO CABELLO SALUDABLE

CAPÍTULO

3

RECETAS CON RESPALDO

Naturaleza, criterio y
constancia.

Recetas naturales formuladas con
ingredientes seleccionados para
nutrir, fortalecer y acompañar tu
rutina capilar.

EN ESTE CAPÍTULO

Conocimiento • práctica • constancia



Resumen de las Recetas

Estas 15 recetas naturales han sido seleccionadas para brindarte soluciones efectivas y suaves para el cuidado integral de tu cabello. Cada una está formulada con ingredientes naturales y pensada para nutrir, fortalecer, equilibrar y embellecer tu melena de forma consciente y amorosa.



Explora, elige las que mejor se adapten a tus necesidades y convierte tu rutina capilar en un ritual de bienestar.



EN ESTE CAPÍTULO ENCONTRARÁS:

- ✓ 15 recetas naturales para el cuidado capilar.
- ✓ Ingredientes fáciles de conseguir.
- ✓ Beneficios específicos para cada necesidad.
- ✓ Ideas para incorporar en tu rutina.



15 RECETAS NATURALES PARA TU CABELLO



Tónico estimulante de romero y café

Estimula el crecimiento y fortalece el cuero cabelludo.



Agua de arroz y aloe vera

Fortalece la fibra capilar y mejora la elasticidad del cabello.



Gel de aloe vera hidratante

Hidrata profundamente y define rizos de forma natural.



Problemas del cuero cabelludo

Soluciones naturales para calmar, equilibrar y purificar la raíz.



Aceite de batana

Rico en ácidos grasos, nutre profundamente y fortalece el cabello.



Jengibre

Activa la circulación sanguínea y estimula el crecimiento capilar.



Mascarilla de aloe vera, aceite de coco y proteína de arroz

Combinación poderosa para nutrir, reparar y proteger el cabello.



Enjuague de vinagre de manzana y romero

Equilibra el pH, aporta brillo y sella la cutícula capilar.



Tónico fortalecedor de romero y clavo

Fortalece la raíz, reduce la caída y mejora la densidad del cabello.



Tónico fortalecedor de ortiga y cola de caballo

Aporta nutrientes esenciales y fortalece la fibra capilar.



Aceite de batana y romero

Nutre, suaviza y aporta proteínas que fortalecen el cabello.



Enjuague de arroz fortalecedor

Aporta brillo, fuerza y mejora la textura del cabello.



Gel de aloe vera hidratante

Hidrata, define y mejora la elasticidad natural de tus rizos.



Infusión de ortiga fortalecedora

Fortalece el cuero cabelludo y ayuda a reducir la caída.



Infusión de té verde antioxidante

Protege el cabello del daño ambiental y fortalece desde la raíz.



Ingredientes simples. Resultados reales. Belleza que nasce de la naturaleza

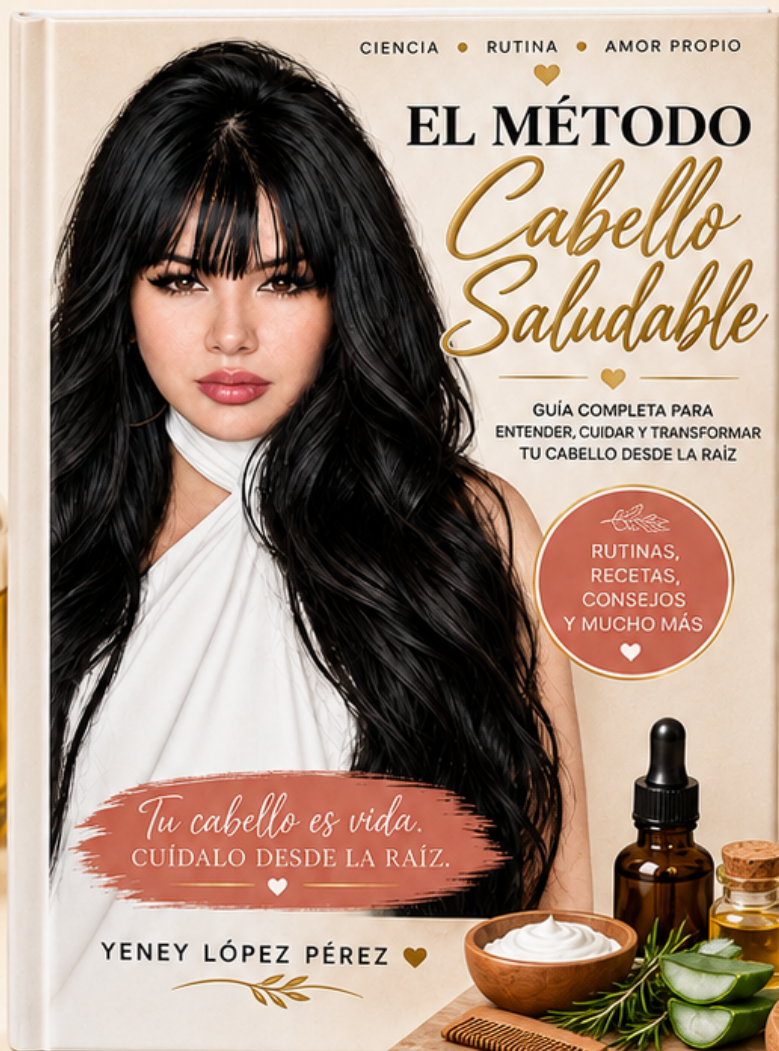


✨ Esto es un demo

Estás viendo una muestra de
«El Método del Cabello Saludable» de Yeneý López Pérez.

Más información en la versión completa

Adquiérelolo en tu formato preferido y sigue descubriendo
consejos, recetas y cuidados para un cabello más saludable.



Amazon (Libro impreso y Kindle)

<https://www.amazon.com/dp/B0HFHC2QL7>



Google Play Libros (Ebook)

<https://play.google.com/store/books/details?id=8VgDEgAAQBAJ>

EL MÉTODO CABELLO SALUDABLE

CAPÍTULO

4

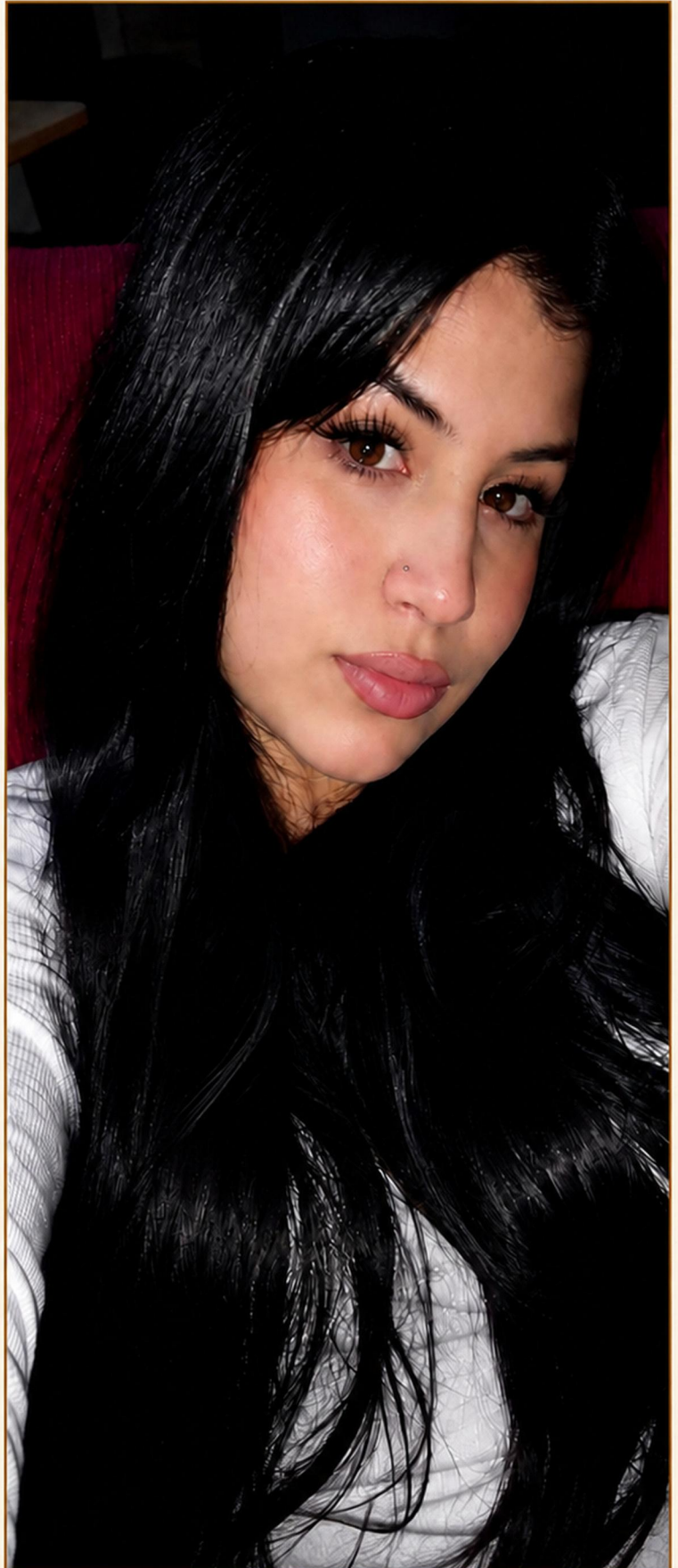
CONOCE Y PERSONALIZA TU RUTINA

Tu cabello tiene necesidades
únicas.

Conoce sus características y crea
una rutina efectiva que se adapte
a ti.

EN ESTE CAPÍTULO

Conocimiento • práctica • constancia



CÓMO CREAR TU RUTINA CAPILAR PERSONALIZADA

NO EXISTE UNA RUTINA PERFECTA PARA TODAS, PERO SÍ LA RUTINA PERFECTA PARA TI.

Tu cabello es único y cambia con el tiempo. Por eso, la clave está en conocer sus características y necesidades para elegir los ingredientes, productos y hábitos que realmente lo beneficien. Esta guía te ayudará a adaptar las recetas y recomendaciones del libro a tu tipo de cabello.

PRINCIPIO CLAVE

Una rutina efectiva no depende de la cantidad de productos, sino de la constancia, la combinación adecuada de ingredientes y escuchar lo que tu cabello necesita.

1. CONOCE TU CABELLO

Para personalizar tu rutina, primero identifica las características principales de tu cabello.

A. PATRÓN DE RIZO



LACIO (1A-1C)

Refleja más la grasa. Tiende a ser más fino y sin volumen natural.



ONDULADO (2A-2C)

Tiene movimiento en forma de "S". Necesita hidratación ligera para definir ondas.



RIZADO (3A-3C)

Rizos definidos y elásticos. Tiende a ser más seco. Necesita hidratación y nutrición constantes.



AFRO (4A-4C)

Rizos muy cerrados o en zigzag. Es el patrón más frágil y requiere mucha hidratación y suavidad.

B. GROSOR DEL CABELLO



FINO

Cada hebra es delgada. Puede enredarse fácilmente y se ve más sensible al daño.



GRUESO

Cada hebra es más ancha. Es más resistente pero puede ser más seco y difícil de hidratar.

C. CONDICIÓN DEL CABELLO



SECO

Falta de hidratación y nutrición. Se ve opaco, áspero y con frizz.



GRASO

Producir exceso de sebo. Raíces grasas, puntas pueden estar normales o secas.



MIXTO

Raíces grasas y puntas secas. Es el tipo más común.

2. CÓMO ADAPTAR TU RUTINA SEGÚN TU CABELLO

Usa esta guía como punto de partida para ajustar las recetas y técnicas de este libro.

	LACIO	ONDULADO	RIZADO	AFRO
HIDRATACIÓN ¿Qué necesita?	Hidratación ligera con ingredientes aloe, arroz, pepino.	Hidratación moderada para definir ondas sin apelmazar.	Hidratación profunda y frecuente para mantener la definición.	Hidratación muy profunda y sellado para evitar la sequedad.
NUTRICIÓN ¿Qué le aporta fuerza y suavidad?	Nutrición ligera con aceites livianos como jojoba o argán.	Nutrición moderada con aceites de coco, argán o aguacate.	Nutrición constante con mantecas y aceites vegetales.	Nutrición intensa con aceites y mantecas ricas (batana, karité, ricino).
PROTEÍNAS ¿Para qué?	Proteínas ligeras cada 3-4 semanas para dar fuerza.	Proteínas cada 3-4 semanas para mantener elasticidad.	Proteínas cada 4-6 semanas para fortalecer la hebra.	Proteínas cada 6-8 semanas según necesidad.
FRECUENCIA DE LAVADO	Cada 2-3 días según producción de grasa.	Cada 3-4 días o cuando lo necesite.	Cada 4-7 días o co-wash entre lavados.	Cada 7-10 días o según tu rutina.
TRATAMIENTOS RECOMENDADOS	Mascarillas ligeras, enjuagues y tónicos.	Mascarillas hidratantes y definidoras de ondas.	Mascarillas nutritivas, leave-in y geles naturales.	Mascarillas profundas, pre-poo y sellado de hidratación.

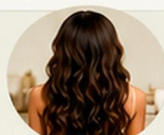
RECUERDA



Escucha a tu cabello. Lo que funciona hoy, puede cambiar mañana.

Menos es más. No necesitas muchos productos, sino los adecuados.

La constancia es tu mejor aliada. Los resultados llegan con el tiempo.



Tu rutina ideal no se trata de seguir reglas estrictas, sino de crear hábitos que respeten la naturaleza de tu cabello y lo hagan sentir bien cada día.



EN LAS PRÓXIMAS PÁGINAS:

- Porosidad del cabello: qué es y cómo afecta tu rutina
- Caída vs. quiebre: aprende a diferenciarlos
- El ciclo de crecimiento del cabello
- Señales de que tu rutina necesita ajustar a un profesional

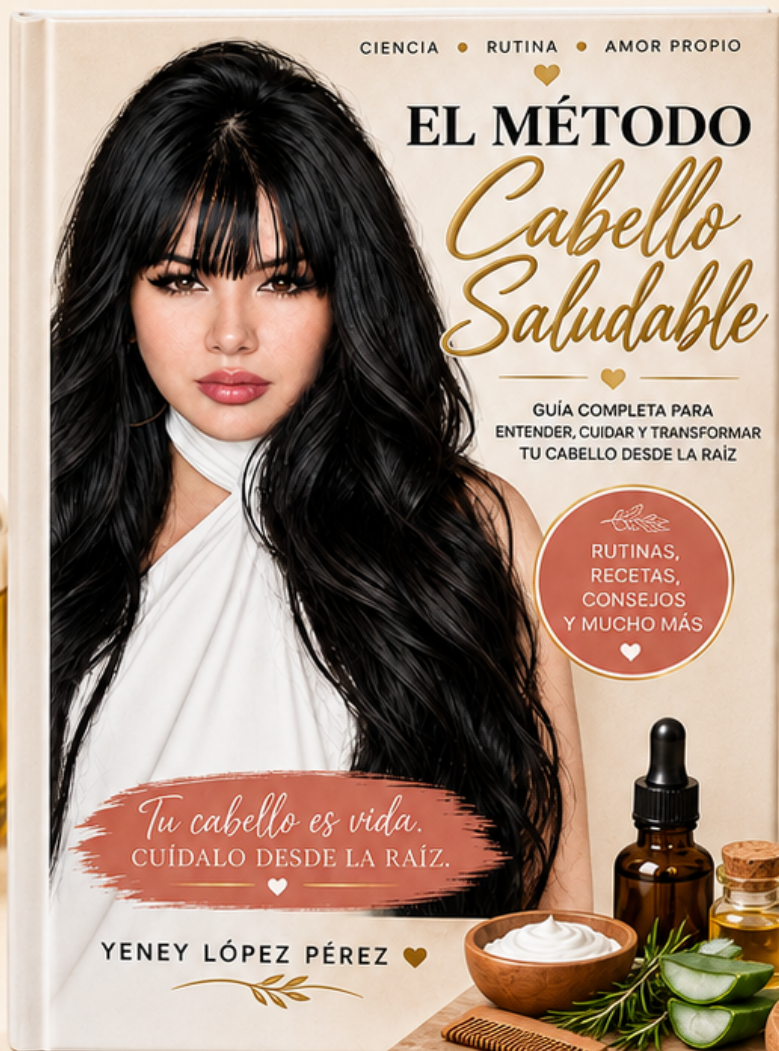


✨ Esto es un demo

Estás viendo una muestra de
«El Método del Cabello Saludable» de Yeneý López Pérez.

Más información en la versión completa

Adquiérelolo en tu formato preferido y sigue descubriendo
consejos, recetas y cuidados para un cabello más saludable.



Amazon (Libro impreso y Kindle)

<https://www.amazon.com/dp/B0HFHC2QL7>



Google Play Libros (Ebook)

<https://play.google.com/store/books/details?id=8VgDEgAAQBAJ>

EL MÉTODO CABELLO SALUDABLE

CAPÍTULO

5

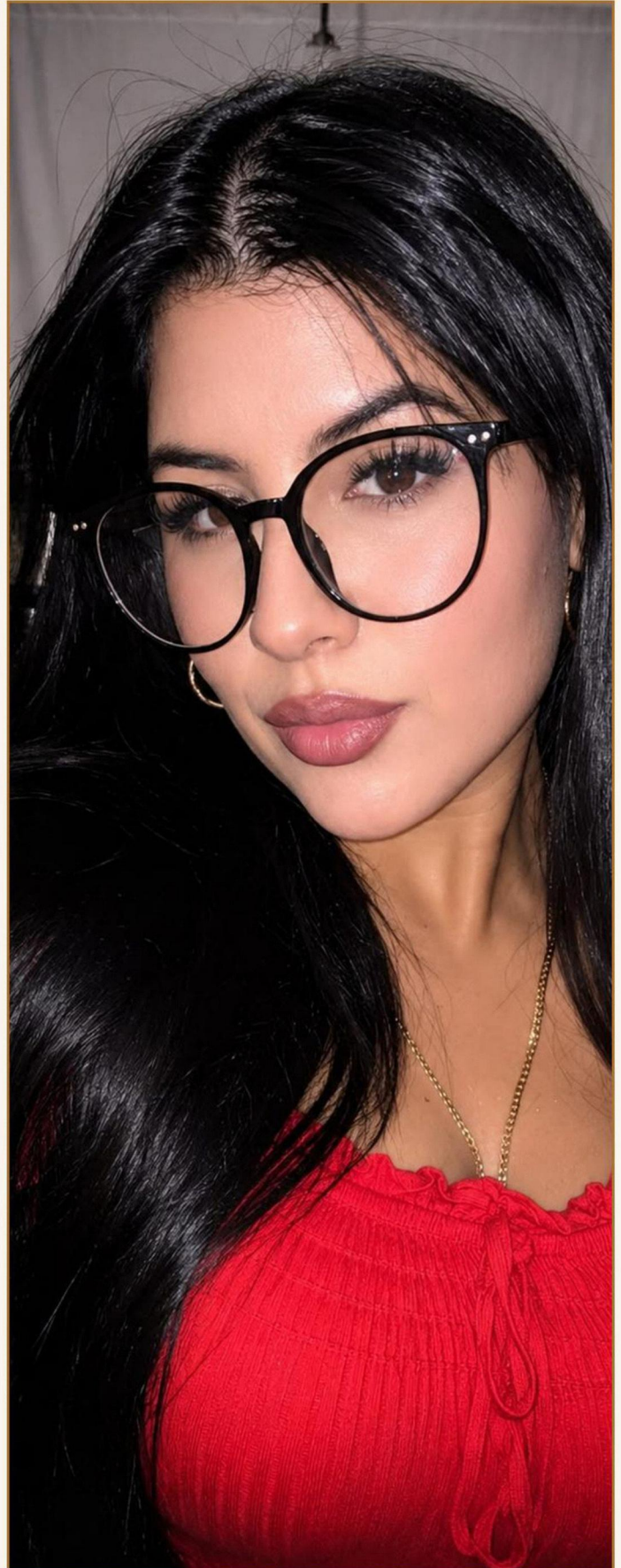
SEGUIMIENTO Y RESULTADOS

Lo que se mide, se puede
mejorar.

Observa tu progreso, evalúa los
cambios y ajusta tu rutina con
intención y constancia.

EN ESTE CAPÍTULO

Conocimiento • práctica • constancia



DIARIO DE PROGRESO DE 90 DÍAS

TU TRANSFORMACIÓN, PASO A PASO.

Este diario está diseñado para ayudarte a observar y celebrar cada pequeño avance en tu rutina capilar.

La constancia, los buenos hábitos y la paciencia son la clave para ver resultados reales y duraderos.



IDEA CLAVE

Lo que no se mide, no se mejora. Registrar tu evolución te permite identificar qué funciona, qué ajustar y cómo tu cabello responde a tu rutina y estilo de vida.



¿CÓMO USAR ESTE DIARIO?



1 TOMA FOTOS

Toma una foto frontal, lateral izquierda, lateral derecha y de la parte trasera de tu cabello con buena luz natural el día que inicies y cada 30 días. Usa siempre el mismo espacio y peinado.



2 REGISTRA

Completa cada sección con honestidad. Observa tu caída, quiebre, brillo, suavidad y cualquier cambio que notes en tu cuero cabelludo y en la salud general de tu cabello.



3 ANOTA TU RUTINA

Escribe los productos que usaste, los tratamientos, aceites, hábitos y cambios que hiciste en tu rutina durante cada período.



4 OBSERVA PATRONES

Revisa tus registros para identificar qué hábitos o productos te dan mejores resultados y cuáles podrías ajustar o eliminar.



5 CELEBRA TU PROGRESO

Cada pequeño avance cuenta. Celebra tu constancia, reconoce tu compromiso y confía en el proceso.

QUÉ VAS A EVALUAR



CAÍDA OBSERVADA

Observa la cantidad de cabello que pierdes en promedio al día (cepillado, lavado o al despertar).



QUIEBRE

Evalúa la cantidad de cabello quebradizo, puntas abiertas y fragilidad.



BRILLO

Evalúa el nivel de brillo natural de tu cabello en una escala del 1 al 5.



SUAVIDAD

Evalúa qué tan suave y manejable se siente tu cabello en una escala del 1 al 5.



CRECIMIENTO PERCIBIDO

Observa si notas crecimiento en la raíz, menor rotura y longitud retenida.



CAMBIOS EN LA RUTINA

Anota los productos, tratamientos, hábitos alimenticios y estilo de vida que puedan influir en tu progreso.

TU PLAN DE 90 DÍAS



DÍA 1-30 Fundamentos

- Enfócate en la constancia de tu rutina.
- Observa y registra tus primeros cambios.
- Ajusta hábitos y productos según lo que tu cabello necesite.

BASE SÓLIDA



DÍA 31-60 Transformación

- Verás cambios más visibles en la salud y apariencia.
- Profundiza en tratamientos y nutrición.
- Sigue registrando y ajustando.

PROGRESO REAL



DÍA 61-90 Resultados

- Consolida tus hábitos saludables.
- Evalúa tu progreso y celebra.
- Diseña tu rutina ideal para mantener tus resultados.

TU MEJOR VERSIÓN



TIP EXTRA

La iluminación, tu estado emocional, la alimentación y el sueño también influyen en tu cabello. Cuida tu cuerpo, tu mente y tus hábitos: tu cabello reflejará ese equilibrio.

Confía en el proceso.
La constancia de hoy
es el resultado de mañana.



Tu cabello es el reflejo de tu cuidado, tu amor propio y tu disciplina diaria.

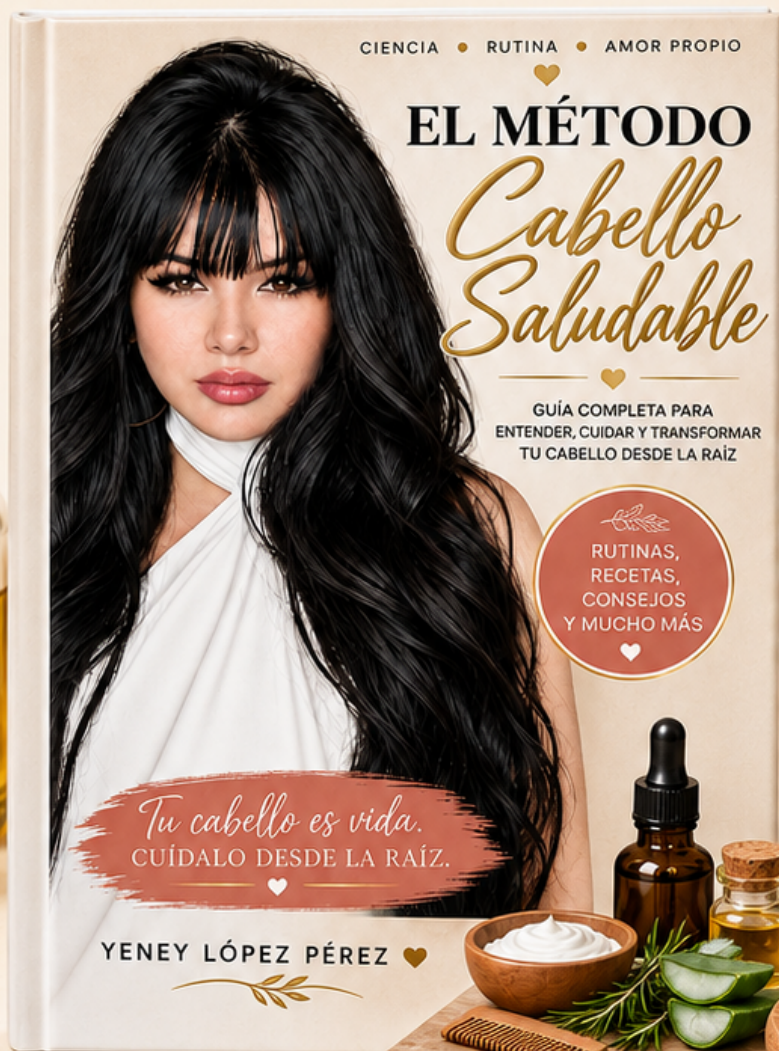


✨ Esto es un demo

Estás viendo una muestra de
«El Método del Cabello Saludable» de Yeneý López Pérez.

Más información en la versión completa

Adquiérelolo en tu formato preferido y sigue descubriendo
consejos, recetas y cuidados para un cabello más saludable.



Amazon (Libro impreso y Kindle)

<https://www.amazon.com/dp/B0HFHC2QL7>



Google Play Libros (Ebook)

<https://play.google.com/store/books/details?id=8VgDEgAAQBAJ>



EL MÉTODO CABELLO SALUDABLE

CAPÍTULO

6

CIERRE Y AGRADECIMIENTOS

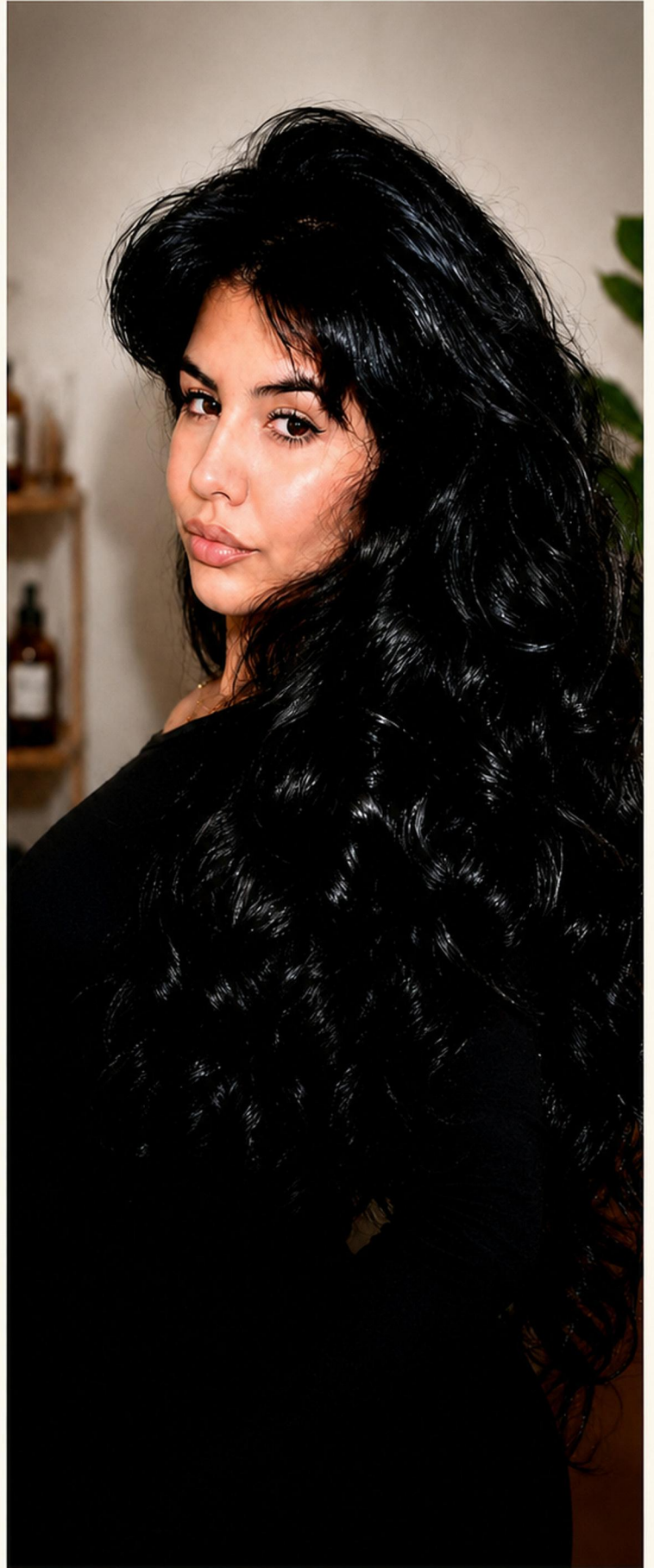
Tu constancia
hará la diferencia.

Gracias por confiar en este método y permitir que forme parte de tu camino hacia un cabello más sano, fuerte y hermoso.



EN ESTE CAPÍTULO

Conocimiento • práctica • constancia



EL MÉTODO CABELLO SALUDABLE

GRACIAS

*por ser parte de
este camino* ♥



Llegamos al final de estas páginas, pero el cuidado de tu cabello continúa contigo.

Mi deseo es que este libro te haya ayudado a conocerlo mejor, a escucharlo y, sobre todo, a cuidarlo con paciencia, constancia y conocimiento.



No existe una rutina perfecta para todas las personas.

Existe aquella que aprendes a construir observando lo que tu cabello necesita y tomando decisiones informadas.



Gracias por permitirme compartir contigo una parte de mi experiencia y todo lo que aprendí durante este camino.



Cuida tu cabello,
pero también *disfruta* de él.



Porque tu cabello es vida, personalidad y una forma maravillosa de expresar quién eres.



Con cariño,

Yency López Pérez ♥

EL MÉTODO CABELLO SALUDABLE



*La información es poder, pero la acción es transformación.
Hoy eliges cuidarte. Mañana, tu mejor versión te lo agradecerá.*

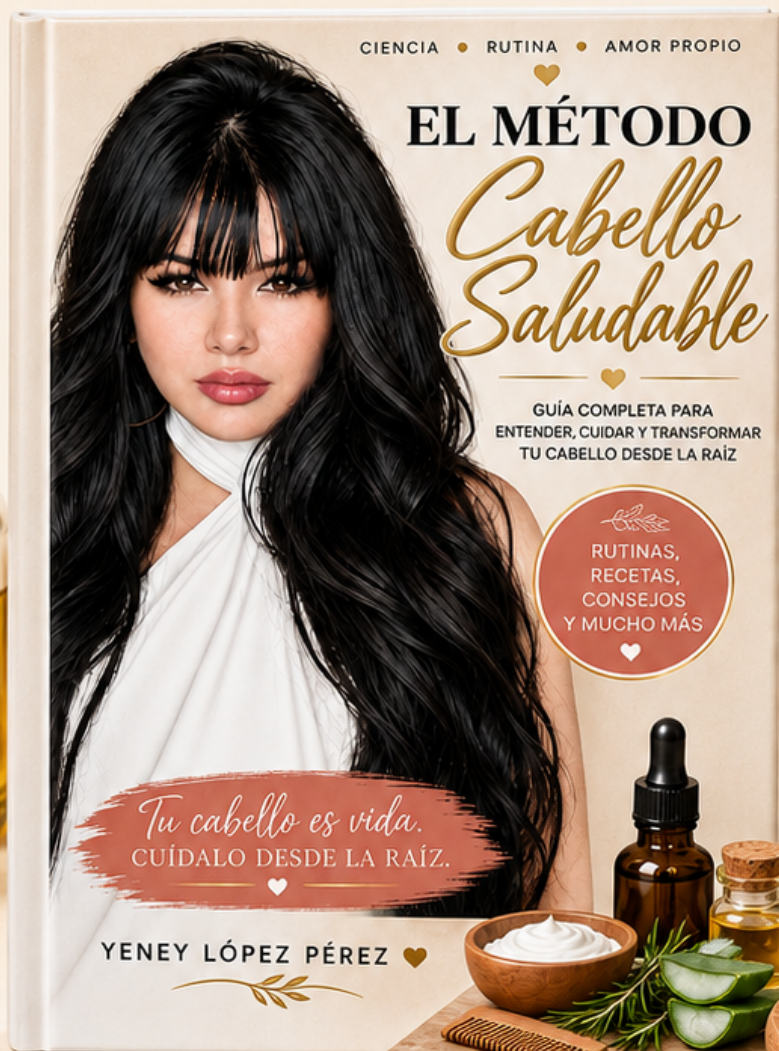


✨ Esto es un demo

Estás viendo una muestra de
«El Método del Cabello Saludable» de Yeneý López Pérez.

Más información en la versión completa

Adquiérelolo en tu formato preferido y sigue descubriendo
consejos, recetas y cuidados para un cabello más saludable.



Amazon (Libro impreso y Kindle)

<https://www.amazon.com/dp/B0HFHC2QL7>



Google Play Libros (Ebook)

<https://play.google.com/store/books/details?id=8VgDEgAAQBAJ>