



# TEST - OKREŚLAMY POROWAĆ WŁOSÓW

Ten test pomoże Ci określić, jaką porowatość mają Twoje włosy. Jej znajomość będzie dla Ciebie wskazówką do wyboru odpowiednich kosmetyków. Pamiętaj, że poznanie swoich włosów jest procesem bardziej czasochłonnym niż wykonanie testu. Tylko uważne przyglądanie się włosom da Ci najbardziej rzetelne informacje. Zapisz wszystkie odpowiedzi, komentarz do wyników znajduje się na końcu testu.

Powodzenia!

## 1. Czy niszczysz swoje włosy? Tzn., czy używasz regularnie prostownicy, suszarki (gorący nawiew), lokówki?

- A. Tak, robię to regularnie. **X**
- B. Tak, ale tylko okazjonalnie. **Y**
- C. Raz w miesiącu lub rzadziej. **Z**

## 2. Czy w ciągu ostatnich kilku, kilkunastu miesięcy rozjaśniałaś, dekoloryzowałaś, albo farbowałaś włosy? Czy robiłaś trwałą? (wystarczy, że tylko jedno pytanie będzie dotyczyć Ciebie).

- A. Tak, robiłam to kilka razy. **X**
- B. Tak, 1-2 razy. **Y**
- C. Nie. **Z**

## 3. Jak wyglądają Twoje włosy?

- A. Są bardzo gładkie, lejące się. **Z**
- B. Są dość gładkie, wizualnie wyglądają w porządku. **Y**
- C. Są szorstkie, nieposłuszne, ciężko mi sobie z nimi poradzić. **X**



## TEST - OKREŚLAMY POROWATOŚĆ WŁOSÓW

### 4. Czy Twoje włosy się puszą?

- A. Tak, zwłaszcza przy deszczowej pogodzie. X
- B. Z reguły nie, choć kiedyś mi się zdarzyło. Y
- C. Nie, nigdy się nie puszą. Zawsze są gładkie. Z

### 5. Czy Twoje włosy szybko chłoną wodę podczas mycia? Łatwo je zmoczyć?

- A. Tak. X
- B. Nie. Z
- C. Trudno powiedzieć. Ani łatwo, ani trudno. Y

### 6. Czy zrobienie fryzury na Twoich włosach jest łatwe? Czy włosy są podatne na układanie?

- A. Nie. Moich włosów nie da się zakręcić, a fryzura bardzo szybko traci kształt. Włosy zakręcone w krótkim czasie się prostują. Z
- B. Z reguły nie mam z tym problemów. Y
- C. Włosy są bardzo podatne, ciągle się odkształcają, a po zakręceniu trzymają się do następnego mycia. X

### 7. Czy Twoje włosy bardzo szybko się niszczą?

- A. Nie. Bardzo ciężko je zniszczyć. Z
- B. Wydaje mi się, że normalnie. Ani szybko, ani wolno. Y
- C. Non stop znajduję rozdwojone końcówki, włosy z łatwością się łamią. X



## TEST - OKREŚLAMY POROWAĆĆ WŁOSÓW

### 8. Jak długo schną Twoje włosy?

- A. Około 1-1,5 godziny. **X**
- B. Około 1,5 – 3 godzin. **Y**
- C. Powyżej 3 godzin, czasem mam wrażenie, że mogłyby schnąć cały dzień. **Z**

### 9. Czy łatwo dociążyć Twoje włosy? Czy stosowane kosmetyki wygładzają je?

- A. Większość masek sprawia, że włosy szybko się przetłuszczają i tracą objętość. Często po masce lub odżywcze włosy wyglądają nieświeżo. **Z**
- B. Maski i odżywki wygładzają moje włosy. **Y**
- C. Bardzo rzadko udaje mi się wygładzić włosy przy pomocy masek i odżywek. Włosy nadal są suche i spuszone. **X**

### 10. Czy Twoje włosy łatwo poddają się farbowaniu?

- A. Tak. Bardzo łatwo, ale kolor szybko się wypłukuje. **X**
- B. Łatwo. Nie mam z tym problemów. **Y**
- C. Nie, trudno je zafarbować. Jeśli to się uda to kolor bardzo długo się trzyma. **Z**

## KOMENTARZ DO WYNIKÓW

Litery przy każdej odpowiedzi wskazują na cechę przypisaną konkretnej porowatości:

X- porowatość wysoka, Y – średnia, Z – niska.

### Jak interpretować wyniki?

- 7 i więcej odpowiedzi oznaczonych tą samą literą oznacza, że Twoje włosy są (Z) nisko-, (Y) średnio- lub (X) wysokoporowate,

# TEST - OKREŚLAMY POROWATOŚĆ WŁOSÓW

- Jeśli zaznaczyłaś mniej niż 7 takich samych liter, prawdopodobnie Twoja porowatość jest mieszana. Przewaga np. odpowiedzi z literą X oznacza, że Twoja porowatość jest wysoka. Prawdopodobnie w drugiej kolejności (w tym konkretnym przypadku) zaznaczyłaś literę Y – wynik testu należy zinterpretować jako porowatość wysoką w kierunku średniej,
- Pamiętaj! Pytania 1 i 2 nie powinny być decydujące. Jeżeli niszczysz w ten sposób włosy to porowatość bardzo często staje się wysoka. Natomiast brak niszczenia włosów urządzeniami, rozjaśnianiem, dekoloryzacją itp. nie gwarantuje Ci posiadania porowatości niskiej, czy średniej.

## SPODOBAŁ CI SIĘ TEN TEST?

Jeśli tak to bardzo się cieszę! Mam nadzieję, że skorzystasz z informacji, które Ci przekazałam i wkrótce będziesz mogła się cieszyć zdrowszymi, piękniejszymi i gęstszymi włosami!

**Po więcej wskazówek zapraszam Cię na:**

- mojego bloga: [www.dbaj-o-wlosy.com](http://www.dbaj-o-wlosy.com),
- mój fanpage: [Dbaj o włosy](#).

## KILKA SŁÓW O MNIE

Nazywam się **Karolina Dąbrowska** i od prawie 6 lat pasjonuję się pielęgnacją włosów. Od 2012 roku prowadzę bloga Dbaj o włosy. Tematyka pielęgnacji włosów zawsze była mi bliska. Jako nastolatka szukałam sposobów, aby





## TEST - OKREŚLAMY POROWATOŚĆ WŁOSÓW

poprawić wygląd włosów. Niestety, bezskutecznie. Nie pomagały mi drogeryjne odżywki i szampony.

Przez bardzo długi czas nie mogłam zaakceptować tego, że moje włosy:

- falują się,
- są cienkie,
- puszą się,
- i są wrażliwe.

Dzięki temu, że zrozumiałam, jakie mam włosy, nauczyłam się o nie dbać. Mam nadzieję, że razem ze mną zaczniesz świadomie pielęgnować swoje pasma i czerpać z tego radość! Na co dzień jestem freelancerką – prowadzę własną jednoosobową firmę, która jest dla mnie wyzwaniem, jednocześnie przynosząc mi dużo radości. Oprócz pielęgnacji włosów i urody, interesuje mnie zarządzanie sobą w czasie, planowanie, rozwój osobisty i biznes online.

*Wszystkie treści i materiały zawarte w tej publikacji, w zakładce "Darmowe materiały" oraz na blogu [www.dbaj-o-wlosy.com](http://www.dbaj-o-wlosy.com) stanowią własność Karoliny Dąbrowskiej i są utworem w rozumieniu ustawy z dn. 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych (Dz. U. Nr 90, poz. 631). Żadna ich część nie może być rozpowszechniana lub kopiowana w jakikolwiek sposób (elektroniczny, mechaniczny lub inny) bez pisemnej zgody autorki.*