



Voordat je begint met de CG-methode: vergeet niet de eenmalige final-wash te doen.

STAP 1: Doe een **final wash**, met een sulfatenshampoo, om de siliconen en andere slechte buildup uit je haar te wassen. De shampoo moet sulfaten bevatten, maar het mag geen siliconen of minerale olie bevatten. Geschikte goedkope shampoos voor een final wash (dus eenmalig gebruik!) zijn:

- Shampoo met sulfaten (final wash)
- Diverse (huismerk) shampoos zijn geschikt, kijk goed of er geen slechte ingrediënten inzitten, maar WEL sulfaten. BV: Kruidvat eigen merk Daily Mild Shampoo
- Als je echt niks in huis hebt kun je overwegen om Drest te gebruiken

STAP 2: Vanaf nu gebruik je alleen nog maar CG-vriendelijke producten!
Als je dat niet doet heb je weer een sulfatenshampoo nodig om de siliconen/buildup te kunnen verwijderen, en dat beschadigt en droogt je haar uit (Stap 1 Final Wash).

Het is aan te raden, als jij je haar verft of laat verven, daarna weer de Final Wash te gebruiken of je haar te wassen met een [Clarifying Shampoo](#) om alle foute ingrediënten uit je haar te halen.

Zie wasschema hieronder.

SAMENGEVAT:

Iedereen moet voor zijn/haar eigen haar zelf ontdekken wat wel en niet werkt. Het ene product werkt voor de ene super, maar voor de ander kan het resultaat tegenvallen. Wij kunnen je alleen de basiskennis geven over de CG methode. Op basis van je haareigenschappen heb je al een aantal tips in de bestanden kunnen lezen die je kan toepassen in je haar routine, maar de rest zul je zelf moeten ontdekken door simpelweg gewoon verschillende producten, combinaties en methodes uit te testen. **Begin gewoon ergens mee, zolang het maar CG-vriendelijke producten zijn. Koop langzaam andere producten, om te kijken welke het beste voor jou werken.**

In [dit artikel](#) lees je hoe je kunt testen met de producten.

BELANGRIJKE TIP: Neem niet zomaar het advies aan dat je krijgt van een winkerverkoper of kapper. De CG methode is niet heel erg bekend en meestal worden er producten geadviseerd waarvan ze zeggen dat het 'schone/natuurlijke/goede' producten zijn, maar meestal blijken er toch siliconen, minerale oliën of wat dan ook in te zitten.

In [dit artikel](#) kun je lezen wat de afkortingen zoals SOTC betekenen.

Curly Girl methode: Wasschema

Wassen & verzorgen

Voordat je begint aan de CG methode of Nadat je geen CG producten hebt gebruikt. Bij de kapper of je haar is geverfd

Final Wash - Shampoo

Deep conditioner (masker)

Was je haar met een conditioner of een speciaal 'co-wash'-product
Dit kan in principe zo vaak als je wilt.

Co-wash conditioner of shampoo & conditioner

Gebruik minimaal 1x per week een deep conditioner

Deep conditioner eventueel vooraf met een CG shampoo

Leave-in conditioner (bij fijn haar kun je deze skippen, testen!)

Styling

Optie: Haarcreme

Optie: Mousse/Gel

Drogen

Föhnen met diffuser
Optie: SOTC met olie

Ploppen, en daarna aan lucht laten drogen of diffuse
Optie: SOTC met olie

Air drying (aan de lucht drogen)
Optie: SOTC met olie

Tussen de wasdagen door REFRESH jij je krullen.
REFRESH: Spuit of nevel water over je krullen totdat het vochtig is of nat, wat jij fijn vindt, klein beetje stylingsproduct in je haar, diffuse het of laat aan de lucht drogen.

