

5 prostych zasad na początku zapuszczania brody

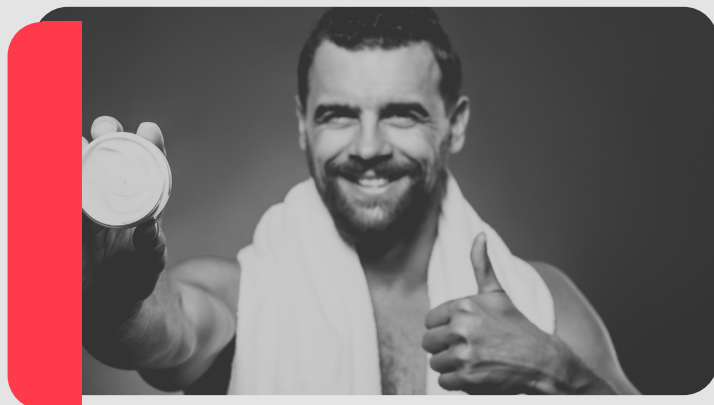
Zanim zaczniesz zapuszczać brodę, warto znać kilka podstaw, które pomogą Ci uniknąć błędów i osiągnąć lepsze efekty.



Krok 1

Przetrwaj pierwszy miesiąc

Swędzenie i nierówny zarost to norma. Nie poddawaj się – po 4 tygodniach broda zacznie się układać.



Krok 2

Zadbaj o skórę, zanim zadbasz o brodę

Oczyszczona i nawilżona skóra to lepsze warunki do wzrostu zarostu.

Krok 3

Odżywiaj się świadomie

Witaminy z grupy B, cynk i białko wspierają wzrost brody – dieta ma znaczenie.



Krok 4

Nie przycinaj zbyt wcześnie

Daj brodzie czas. Pierwsze cięcie najlepiej zrobić po 4–6 tygodniach.

Krok 5

Nie porównuj się z innymi

Każdy zarost rośnie inaczej – broda to indywidualna sprawa, nie wyścig.

