

Ma routine ongles sains

CHECK LIST

CHAQUE JOUR

- Appliquer une crème hydratante pour les mains ☐
- Masser les cuticules avec une huile nourrissante ☐
- Porter des gants pour le ménage ☐
- Éviter d'utiliser mes ongles comme outils ☐

CHAQUE SEMAINE

- Bain d'huile tiède (ricin, amande douce...) ☐
- Limer les ongles dans un seul sens ☐
- Repousser doucement mes cuticules ☐
- Laisser les ongles se reprendre entre deux poses ☐
- Appliquer un soin fortifiant si besoin ☐

COTÉ ALIMENTATION

- Manger des aliments riches en protéines ☐
- Ajouter des sources de vitamine B, zinc, fer ☐
- Boire assez d'eau chaque jour ☐

À ÉVITER ABSOLUMENT

- Se ronger les ongles ou les cuticules ☐
- Utiliser du dissolvant avec acétone ☐
- Limer dans tous les sens ☐
- Poser du vernis sans pause ☐
- Négliger l'hydratation ☐