

# Guía práctica para un cabello perfecto

El impacto del pelo sobre nuestra autopercepción y, por ende, sobre nuestro bienestar emocional es difícil de cuantificar. Por suerte, no necesita mucha explicación; cualquiera que haya sentido la inyección de seguridad que da un nuevo corte o que, en un día en que llevaba mal el pelo, haya evitado a algún conocido, sabe lo importante que es sentirse bien con su melena.

Tener tanta información al alcance de nuestras manos puede ser abrumador, y a veces resulta confuso distinguir lo verdadero de lo falso y lo útil de lo innecesario. Por eso, esta guía sobre el cuidado del cabello reúne los tratamientos, tendencias y consejos más actualizados y respaldados por la opinión de expertos.

Así, aunque constantemente seguimos aprendiendo cosas nuevas sobre el pelo, tenemos aquí las respuestas más confiables a preguntas tan comunes como, ¿es malo lavarse el cabello a diario? ¿Debo evitar los sulfatos? Y también a preguntas que tal vez nunca te habías hecho, por ejemplo, ¿qué escondían las enormes pelucas estilo María Antonieta? Y ¿cuál es la mejor funda de almohada para evitar el temido frizz?

Todo esto y mucho más se encuentra entre estas páginas, un volumen tan deseado como el del pelo.

## **Autora:**

**Abigail Campos Díez.**

Nació en Madrid y se licenció en Ciencias de la Información, rama Periodismo, por la Universidad Complutense. Ha trabajado como periodista en la agencia Fax Press, *Época*, *La Gaceta* o la revista *Mía*, entre otros. Ha colaborado en medios como *XL Semanal*, *SModa*, *La Vanguardia* o *My Interesante*.

Está especializada en información sobre belleza, moda y bienestar. En la actualidad trabaja en la Universidad Nebrija. Reside en Madrid y tiene dos hijas.

**Editorial: Pinolia**

**Páginas: 192**

**Color Ilustrado**

**Tamaño: 16,50 x 23,50 cm**

**Encuadernación: Rústica con solapas**

**ISBN: 978-84-18965-24-1**

**IBIC: WJH; YQY  
THEMA: WJH; YPWC5**

**Colección: Siglo XXI**

**PVP: 23,95 €**



 Pinolia

