

## CODA CON TRECCIA

Un'ottima soluzione per tenere i ciuffi lontani dal viso. È una pettinatura veloce da fare - servono solo un pettine e un elastico - e dura tutto il giorno, perfetta per lo yoga o lo sport. Potete anche mixare più acconciature e provare una versione con i capelli sciolti (vedi Mezzo chignon alto con coda a corda, pp. 64-65).



1. Dividete i capelli a metà, separando la parte anteriore dalla posteriore. Prendete una piccola ciocca di capelli a lato dell'orecchio e dividetela in tre parti.
2. Con le tre ciocche avviate una treccia merletto (intrecciando le ciocche sotto e non sopra come al solito) e aggiungendo ciocche di capelli lungo la corona della testa man mano che procedete.
3. Continuate a intrecciare, da destra a sinistra fino a raggiungere l'orecchio opposto. Poi procedete con una treccia base fino alla fine dei capelli.
4. Legate la treccia con un elastico, poi datele volume (tirate leggermente verso l'esterno ogni intreccio) per ottenere più pienezza e consistenza.
5. A questo punto, tirate indietro tutti i capelli e fissateli in una coda alta, incorporando la treccia.

### consiglio

Per avere una coda di cavallo più piena, create prima delle onde o dei riccioli nei capelli. Potete anche avvolgere una ciocca di capelli intorno all'elastico tenendo ferma la coda (vedi a destra).



# TRECCIA OLANDESE LATERALE

La treccia olandese è simile a quella francese nella tecnica, ma si adagia sopra ai capelli, conferendo uno stile tutto personale. Potete darle più volume tirando un po' gli intrecci o cotonando le radici prima di iniziare a intrecciare. Questa pettinatura è perfetta per chi ha i capelli lunghi, medio-spessi. Procuratevi un elastico e un pettine prima di iniziare!



1. Fate la scriminatura dalla vostra parte preferita. Prelevate una ciocca dalla sommità del capo e dividetela in tre parti.
2. Cominciate a intrecciare portando la ciocca destra sotto e in mezzo, poi la sinistra sotto e in mezzo.
3. Procedete incorporando piccole ciocche nella treccia. Prendetene una di un paio di centimetri, infilatela nella ciocca sinistra e portatela sotto e in mezzo. Fate lo stesso con la ciocca destra e così via.
4. Quando tutti i capelli saranno nella treccia, continuate a intrecciare su tutta la lunghezza e fissate con un elastico.
5. Tirate i lati della treccia per dare volume e per creare una treccia più piena.

## consiglio

Se avete i capelli fini e volete una treccia grossa, prima di iniziare a intrecciare trattate i capelli con uno spray al sale marino o un volumizzante.

