

Meer volume. Minder troep.

Een simpele routine voor mannen met
fijn, futloos of dunner wordend haar.

DE BEWEZEN BASIS

1



Was minder

Geef je hoofdhuid rust

2



Reinig slim

ResetFred 1x per week

3



Verzorg licht

4



Style voor volume



MINDER WASSEN. MEER RESULTAAT.



**WAS JE HAAR MAXIMAAL
1X PER 3 WEKEN.**

Je hoofdhuid reguleert vet en talg.
Te vaak wassen stript dat weg.
Gevolg: meer vet, meer build-up,
futlozer haar.



**GEEN TROEP IN JE HAAR.
KRIJG JE TERUG.**

Vermijd producten met sulfaten (SLS, SLES),
parabenen, siliconen, microplastics,
mineral oil en palmolie.
Deze stoffen zorgen voor build-up,
irritatie en futloos haar.



WERKT OOK MET ANDERE GOEDE PRODUCTEN

Het FRED haarplan is ontwikkeld als complete routine.
Gebruik je liever andere producten? Geen probleem.
Zorg dat ze vrij zijn van troep, licht reinigen en geen siliconen bevatten.
Combineer ze met minder wassen voor maximaal resultaat.

“

**WAT JE IN JE HAAR SMEERT,
KRIJG JE TERUG.**

MINDER WASSEN. MINDER TROEP. MEER VOLUME.

F

Wat je in je haar smeert, krijg je terug.

WAT JE KUNT VERWACHTEN

Geef je hoofdhuid even de tijd. Dit is wat vaak gebeurt.

1



WEEK 1-2

Je haar kan wat
vetter aanvoelen.
Dat is normaal.

2



WEEK 3-6

Minder build-up.
Meer lucht. Meer
natuurlijke textuur.

3



DAARNA

Meer body.
Minder afhankelijk
van gel of wax.

DOE DIT WEL



Föhn voor
extra volume



Gebruik liever
textuur dan
zware styling



Houd je
routine simpel



Raak je haar
minder vaak aan

LAAT DIT LIEVER STAAN



Dagelijks
agressief wassen



Te veel
wax of gel



Zware vette
producten



Steeds wisselen
van routine



**Beter haar begint
meestal met minder doen.**

Minder wassen. Minder troep. Meer volume.



Good for the planet. Better for your hair.

DE ROUTINE

3 producten. 3 momenten. Meer volume zonder onzin.

1. REINIGEN



**ResetFred
shampoo**

1x per week

Milde reset zonder
je hoofdhuid te
strippen.



Kleine hoeveelheid.
Inmasseren.
Goed uitspoelen.

2. VERZORGEN



**RecoverFred
conditioner**

1-2x per week

Lichte verzorging
zonder slap of
zwaar haar.



Gebruik in lengtes
en punten. Kort laten
inwerken.

3. STYLEN



**SaltyFred
sea salt spray**

Dagelijks

Meer textuur,
grip en natuurlijk
volume.



Spray op
handdoekdroog
of droog haar. Föhn
voor extra body.

* EXTRA TIP



4 minuten
hoofdhuidmassage
per dag helpt je
hoofdhuid te stimuleren.
Rustig met je
vingertoppen.

✓ SNEL CHECK



ResetFred 1x per week



RecoverFred 1-2x per week



SaltyFred dagelijks

Hou het simpel. Dan werkt je routine het best.



Mild reinigen



Licht verzorgen



Volume stylen



Minder wax nodig

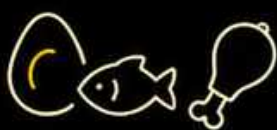


Better for your hair.

VAN BINNENUIT STERKER

Geen wondermiddel. Wel slimme basics die bijdragen aan voller uitziend haar.

1



Eiwitten

Denk aan eieren, vis, kip, yoghurt, peulvruchten of tofu.

2



Ijzer, zink & vitamine D

Tekorten kunnen meespelen. Laat bij twijfel testen.

3



Gezonde vetten

Omega 3 en onverzadigde vetten passen perfect in een haarvriendelijke basis.

4



Beweging

Wandelen, krachttraining of fietsen helpt je lijf en stressniveau.

5



Slaap & minder stress

Rust is ook routine. Je haar merkt dat vaak ook.

6



Geen crash-diëten

Te weinig eten of veel schommelingen helpt je haar niet.



SNELSTE WINST

Combineer een lichte haar routine met normale voeding, slaap en beweging. Niet sexy. Wel effectief.



Meer tips en adviezen?

Volg ons op Instagram @fredbrand



Bij plotselinge of heftige haaruitval: overleg met je huisarts.

MIJN VERHAAL

Jochem Verheul, oprichter van FRED



Mijn verhaal

Ik ben Jochem Verheul, oprichter van FRED.

Toen mijn haar dunner en futlozer werd, ging ik doen wat bijna elke man doet: meer producten proberen. Andere shampoo. Sterkere wax. Nog wat gel. Nog wat haarlak. Alles om dat volume terug te krijgen.

Maar hoe meer ik gebruikte, hoe slechter mijn haar eigenlijk werd.

Tijdens die zoektocht viel mij iets op: veel haarproducten zijn helemaal niet gemaakt om je haar in de kern gezonder of sterker te maken. Ze zorgen vooral net als medicijnfabrikanten dat je het blijft gebruiken. Meer wassen. Meer smeren. Meer corrigeren.



Wij doen hier niet aan mee

Bij FRED geloven we precies het tegenovergestelde. Wij zeggen juist: gebruik zo min mogelijk shampoo, gel en wax. En als je het gebruikt, gebruik dan iets goeds.

Daarom hebben we het FRED haarplan ontwikkeld: een simpele routine waarbij onze producten volledig op elkaar zijn afgestemd. Geen losse potjes en flesjes die elkaar tegenwerken, maar één duidelijk systeem voor meer volume, minder build-up en gezonder uitziend haar.

Salty Fred gebruik je voor dagelijkse textuur en volume. ResetFred gebruik je alleen wanneer je haar écht een milde reset nodig heeft. RecoverFred gebruik je om je haar licht te verzorgen zonder het slap of zwaar te maken.



Duur? Zeker niet

Onze producten zijn misschien twee keer zo duur als een gemiddelde supermarktshampoo, maar je doet er ook veel langer mee. Omdat je minder vaak wast en minder product nodig hebt, gaat het makkelijk meerdere keren langer mee. En belangrijker nog: het is veel beter voor je haar.



Minder troep, meer volume

Veel goedkope shampoos bevatten sulfaten zoals SLS of SLES. Dat schuimt lekker, voelt schoon en lijkt dus goed. Maar ondertussen kan het je hoofdhuid uitdrogen, je natuurlijke balans verstoren en je haar futlozer maken. FRED is sulfaatvrij, palmolievrij en gemaakt met premium ingrediënten. Speciaal ontwikkeld voor mannen en eigenlijk iedereen met kort tot halflang haar die meer volume wil zonder zware troep.

Dit haarplan is er dus niet om je afhankelijk te maken van nóg meer producten. Het is er juist om je haar stap voor stap weer in balans te brengen.

“

WAT JE IN JE HAAR
SMEERT, KRIJG JE TERUG.

Jochem Verheul

OPRICHTER VAN FRED



Minder agressief wassen.



Minder gel en wax.



Minder build-up.



Meer natuurlijke textuur,
grip en volume.



Wil je echt meer volume en gezonder uitziend haar?

Stop dan met alles in je haar smeren wat toevallig lekker schuimt of tijdelijk stevig voelt.

Breng je haar terug naar de basis.

Je zult merken dat je haar rustiger wordt, voller oogt en veel minder nodig heeft dan je dacht.