

Дневник за кожата

Дневник с насоки за 30 дни

Хибриден

Създадено с LoomJournals

Как да използвате този дневник

Добре дошли във вашия дневник! Ето няколко съвета, за да извлечете максимума от него:

- 1 Отделяйте няколко минути всеки ден за писане
- 2 Бъдете честни и пишете свободно, без да се съдите
- 3 Опитайте се да пишете по едно и също време всеки ден, за да изградите навик
- 4 Преглеждайте записите си всяка седмица, за да забележите тенденции



Сканирайте за подробно ръководство как да използвате този дневник

ДНЕВНИК ЗА КОЖАТА



Дата _____

Състояние на кожата:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Прием на вода (чаши):

Часове сън:

Ниво на стрес (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Нов обрив:

☐



СУТРЕШНИ ПРОДУКТИ

Изброете сутрешните си продукти за грижа за кожата -- почистващ продукт, тоник, серум, хидратант, SPF...

ВЕЧЕРНИ ПРОДУКТИ

Изброете вечерните си продукти за грижа за кожата -- почистващ продукт, третиране, хидратант, олио за лице...

ХРАНИТЕЛНИ БЕЛЕЖКИ

Отбележете храни, които могат да повлияят кожата ви -- млечни продукти, захар, преработени храни, алкохол или храни, по...

НАБЛЮДЕНИЯ ЗА КОЖАТА

Опишете какво забелязвате за кожата си днес -- текстура, тон, проблемни зони, подобрения

ДНЕВНИК ЗА КОЖАТА



Дата _____

Състояние на кожата:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Прием на вода (чаши):

Часове сън:

Ниво на стрес (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Нов обрив:

☐

СУТРЕШНИ ПРОДУКТИ

Изброете сутрешните си продукти за грижа за кожата -- почистващ продукт, тоник, серум, хидратант, SPF...

ВЕЧЕРНИ ПРОДУКТИ

Изброете вечерните си продукти за грижа за кожата -- почистващ продукт, третиране, хидратант, олио за лице...

ХРАНИТЕЛНИ БЕЛЕЖКИ

Отбележете храни, които могат да повлияят кожата ви -- млечни продукти, захар, преработени храни, алкохол или храни, по...

НАБЛЮДЕНИЯ ЗА КОЖАТА

Опишете какво забелязвате за кожата си днес -- текстура, тон, проблемни зони, подобрения

ДНЕВНИК ЗА КОЖАТА



Дата _____

Състояние на кожата:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Прием на вода (чаши):

Часове сън:

Ниво на стрес (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Нов обрив:

☐

СУТРЕШНИ ПРОДУКТИ

Изброете сутрешните си продукти за грижа за кожата -- почистващ продукт, тоник, серум, хидратант, SPF...

ВЕЧЕРНИ ПРОДУКТИ

Изброете вечерните си продукти за грижа за кожата -- почистващ продукт, третиране, хидратант, олио за лице...

ХРАНИТЕЛНИ БЕЛЕЖКИ

Отбележете храни, които могат да повлияят кожата ви -- млечни продукти, захар, преработени храни, алкохол или храни, по...

НАБЛЮДЕНИЯ ЗА КОЖАТА

Опишете какво забелязвате за кожата си днес -- текстура, тон, проблемни зони, подобрения

ДНЕВНИК ЗА КОЖАТА



Дата _____

Състояние на кожата:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Прием на вода (чаши):

Часове сън:

Ниво на стрес (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Нов обрив:

☐

СУТРЕШНИ ПРОДУКТИ

Изброете сутрешните си продукти за грижа за кожата -- почистващ продукт, тоник, серум, хидратант, SPF...

ВЕЧЕРНИ ПРОДУКТИ

Изброете вечерните си продукти за грижа за кожата -- почистващ продукт, третиране, хидратант, олио за лице...

ХРАНИТЕЛНИ БЕЛЕЖКИ

Отбележете храни, които могат да повлияят кожата ви -- млечни продукти, захар, преработени храни, алкохол или храни, по...

НАБЛЮДЕНИЯ ЗА КОЖАТА

Опишете какво забелязвате за кожата си днес -- текстура, тон, проблемни зони, подобрения

ДНЕВНИК ЗА КОЖАТА



Дата _____

Състояние на кожата:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Прием на вода (чаши):

Часове сън:

Ниво на стрес (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Нов обрив:

☐

СУТРЕШНИ ПРОДУКТИ

Изброете сутрешните си продукти за грижа за кожата -- почистващ продукт, тоник, серум, хидратант, SPF...

ВЕЧЕРНИ ПРОДУКТИ

Изброете вечерните си продукти за грижа за кожата -- почистващ продукт, третиране, хидратант, олио за лице...

ХРАНИТЕЛНИ БЕЛЕЖКИ

Отбележете храни, които могат да повлияят кожата ви -- млечни продукти, захар, преработени храни, алкохол или храни, по...

НАБЛЮДЕНИЯ ЗА КОЖАТА

Опишете какво забелязвате за кожата си днес -- текстура, тон, проблемни зони, подобрения

ДНЕВНИК ЗА КОЖАТА



Дата _____

Състояние на кожата:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Прием на вода (чаши):

Часове сън:

Ниво на стрес (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Нов обрив:

☐

СУТРЕШНИ ПРОДУКТИ

Изброете сутрешните си продукти за грижа за кожата -- почистващ продукт, тоник, серум, хидратант, SPF...

ВЕЧЕРНИ ПРОДУКТИ

Изброете вечерните си продукти за грижа за кожата -- почистващ продукт, третиране, хидратант, олио за лице...

ХРАНИТЕЛНИ БЕЛЕЖКИ

Отбележете храни, които могат да повлияят кожата ви -- млечни продукти, захар, преработени храни, алкохол или храни, по...

НАБЛЮДЕНИЯ ЗА КОЖАТА

Опишете какво забелязвате за кожата си днес -- текстура, тон, проблемни зони, подобрения

ДНЕВНИК ЗА КОЖАТА



Дата _____

Състояние на кожата:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Прием на вода (чаши):

Часове сън:

Ниво на стрес (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Нов обрив:

☐

СУТРЕШНИ ПРОДУКТИ

Изброете сутрешните си продукти за грижа за кожата -- почистващ продукт, тоник, серум, хидратант, SPF...

ВЕЧЕРНИ ПРОДУКТИ

Изброете вечерните си продукти за грижа за кожата -- почистващ продукт, третиране, хидратант, олио за лице...

ХРАНИТЕЛНИ БЕЛЕЖКИ

Отбележете храни, които могат да повлияят кожата ви -- млечни продукти, захар, преработени храни, алкохол или храни, по...

НАБЛЮДЕНИЯ ЗА КОЖАТА

Опишете какво забелязвате за кожата си днес -- текстура, тон, проблемни зони, подобрения

ДНЕВНИК ЗА КОЖАТА



Дата _____

Състояние на кожата:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Прием на вода (чаши):

Часове сън:

Ниво на стрес (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Нов обрив:

☐

СУТРЕШНИ ПРОДУКТИ

Изброете сутрешните си продукти за грижа за кожата -- почистващ продукт, тоник, серум, хидратант, SPF...

ВЕЧЕРНИ ПРОДУКТИ

Изброете вечерните си продукти за грижа за кожата -- почистващ продукт, третиране, хидратант, олио за лице...

ХРАНИТЕЛНИ БЕЛЕЖКИ

Отбележете храни, които могат да повлияят кожата ви -- млечни продукти, захар, преработени храни, алкохол или храни, по...

НАБЛЮДЕНИЯ ЗА КОЖАТА

Опишете какво забелязвате за кожата си днес -- текстура, тон, проблемни зони, подобрения

ДНЕВНИК ЗА КОЖАТА



Дата _____

Състояние на кожата:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Прием на вода (чаши):

Часове сън:

Ниво на стрес (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Нов обрив:

☐

СУТРЕШНИ ПРОДУКТИ

Изброете сутрешните си продукти за грижа за кожата -- почистващ продукт, тоник, серум, хидратант, SPF...

ВЕЧЕРНИ ПРОДУКТИ

Изброете вечерните си продукти за грижа за кожата -- почистващ продукт, третиране, хидратант, олио за лице...

ХРАНИТЕЛНИ БЕЛЕЖКИ

Отбележете храни, които могат да повлияят кожата ви -- млечни продукти, захар, преработени храни, алкохол или храни, по...

НАБЛЮДЕНИЯ ЗА КОЖАТА

Опишете какво забелязвате за кожата си днес -- текстура, тон, проблемни зони, подобрения

ДНЕВНИК ЗА КОЖАТА



Дата _____

Състояние на кожата:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Прием на вода (чаши):

Часове сън:

Ниво на стрес (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Нов обрив:

☐

СУТРЕШНИ ПРОДУКТИ

Изброете сутрешните си продукти за грижа за кожата -- почистващ продукт, тоник, серум, хидратант, SPF...

ВЕЧЕРНИ ПРОДУКТИ

Изброете вечерните си продукти за грижа за кожата -- почистващ продукт, третиране, хидратант, олио за лице...

ХРАНИТЕЛНИ БЕЛЕЖКИ

Отбележете храни, които могат да повлияят кожата ви -- млечни продукти, захар, преработени храни, алкохол или храни, по...

НАБЛЮДЕНИЯ ЗА КОЖАТА

Опишете какво забелязвате за кожата си днес -- текстура, тон, проблемни зони, подобрения

ДНЕВНИК ЗА КОЖАТА



Дата _____

Състояние на кожата:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Прием на вода (чаши):

Часове сън:

Ниво на стрес (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Нов обрив:

☐

СУТРЕШНИ ПРОДУКТИ

Изброете сутрешните си продукти за грижа за кожата -- почистващ продукт, тоник, серум, хидратант, SPF...

ВЕЧЕРНИ ПРОДУКТИ

Изброете вечерните си продукти за грижа за кожата -- почистващ продукт, третиране, хидратант, олио за лице...

ХРАНИТЕЛНИ БЕЛЕЖКИ

Отбележете храни, които могат да повлияят кожата ви -- млечни продукти, захар, преработени храни, алкохол или храни, по...

НАБЛЮДЕНИЯ ЗА КОЖАТА

Опишете какво забелязвате за кожата си днес -- текстура, тон, проблемни зони, подобрения

ДНЕВНИК ЗА КОЖАТА



Дата _____

Състояние на кожата:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Прием на вода (чаши):

Часове сън:

Ниво на стрес (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Нов обрив:

☐

СУТРЕШНИ ПРОДУКТИ

Изброете сутрешните си продукти за грижа за кожата -- почистващ продукт, тоник, серум, хидратант, SPF...

ВЕЧЕРНИ ПРОДУКТИ

Изброете вечерните си продукти за грижа за кожата -- почистващ продукт, третиране, хидратант, олио за лице...

ХРАНИТЕЛНИ БЕЛЕЖКИ

Отбележете храни, които могат да повлияят кожата ви -- млечни продукти, захар, преработени храни, алкохол или храни, по...

НАБЛЮДЕНИЯ ЗА КОЖАТА

Опишете какво забелязвате за кожата си днес -- текстура, тон, проблемни зони, подобрения

ДНЕВНИК ЗА КОЖАТА



Дата _____

Състояние на кожата:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Прием на вода (чаши):

Часове сън:

Ниво на стрес (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Нов обрив:

☐

СУТРЕШНИ ПРОДУКТИ

Изброете сутрешните си продукти за грижа за кожата -- почистващ продукт, тоник, серум, хидратант, SPF...

ВЕЧЕРНИ ПРОДУКТИ

Изброете вечерните си продукти за грижа за кожата -- почистващ продукт, третиране, хидратант, олио за лице...

ХРАНИТЕЛНИ БЕЛЕЖКИ

Отбележете храни, които могат да повлияят кожата ви -- млечни продукти, захар, преработени храни, алкохол или храни, по...

НАБЛЮДЕНИЯ ЗА КОЖАТА

Опишете какво забелязвате за кожата си днес -- текстура, тон, проблемни зони, подобрения

ДНЕВНИК ЗА КОЖАТА



Дата _____

Състояние на кожата:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Прием на вода (чаши):

Часове сън:

Ниво на стрес (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Нов обрив:

☐

СУТРЕШНИ ПРОДУКТИ

Изброете сутрешните си продукти за грижа за кожата -- почистващ продукт, тоник, серум, хидратант, SPF...

ВЕЧЕРНИ ПРОДУКТИ

Изброете вечерните си продукти за грижа за кожата -- почистващ продукт, третиране, хидратант, олио за лице...

ХРАНИТЕЛНИ БЕЛЕЖКИ

Отбележете храни, които могат да повлияят кожата ви -- млечни продукти, захар, преработени храни, алкохол или храни, по...

НАБЛЮДЕНИЯ ЗА КОЖАТА

Опишете какво забелязвате за кожата си днес -- текстура, тон, проблемни зони, подобрения

ДНЕВНИК ЗА КОЖАТА



Дата _____

Състояние на кожата:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Прием на вода (чаши):

Часове сън:

Ниво на стрес (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Нов обрив:

☐

СУТРЕШНИ ПРОДУКТИ

Изброете сутрешните си продукти за грижа за кожата -- почистващ продукт, тоник, серум, хидратант, SPF...

ВЕЧЕРНИ ПРОДУКТИ

Изброете вечерните си продукти за грижа за кожата -- почистващ продукт, третиране, хидратант, олио за лице...

ХРАНИТЕЛНИ БЕЛЕЖКИ

Отбележете храни, които могат да повлияят кожата ви -- млечни продукти, захар, преработени храни, алкохол или храни, по...

НАБЛЮДЕНИЯ ЗА КОЖАТА

Опишете какво забелязвате за кожата си днес -- текстура, тон, проблемни зони, подобрения

ДНЕВНИК ЗА КОЖАТА



Дата _____

Състояние на кожата:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Прием на вода (чаши):

Часове сън:

Ниво на стрес (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Нов обрив:

☐

СУТРЕШНИ ПРОДУКТИ

Изброете сутрешните си продукти за грижа за кожата -- почистващ продукт, тоник, серум, хидратант, SPF...

ВЕЧЕРНИ ПРОДУКТИ

Изброете вечерните си продукти за грижа за кожата -- почистващ продукт, третиране, хидратант, олио за лице...

ХРАНИТЕЛНИ БЕЛЕЖКИ

Отбележете храни, които могат да повлияят кожата ви -- млечни продукти, захар, преработени храни, алкохол или храни, по...

НАБЛЮДЕНИЯ ЗА КОЖАТА

Опишете какво забелязвате за кожата си днес -- текстура, тон, проблемни зони, подобрения

ДНЕВНИК ЗА КОЖАТА



Дата _____

Състояние на кожата:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Прием на вода (чаши):

Часове сън:

Ниво на стрес (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Нов обрив:

☐

СУТРЕШНИ ПРОДУКТИ

Изброете сутрешните си продукти за грижа за кожата -- почистващ продукт, тоник, серум, хидратант, SPF...

ВЕЧЕРНИ ПРОДУКТИ

Изброете вечерните си продукти за грижа за кожата -- почистващ продукт, третиране, хидратант, олио за лице...

ХРАНИТЕЛНИ БЕЛЕЖКИ

Отбележете храни, които могат да повлияят кожата ви -- млечни продукти, захар, преработени храни, алкохол или храни, по...

НАБЛЮДЕНИЯ ЗА КОЖАТА

Опишете какво забелязвате за кожата си днес -- текстура, тон, проблемни зони, подобрения

ДНЕВНИК ЗА КОЖАТА



Дата _____

Състояние на кожата:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Прием на вода (чаши):

Часове сън:

Ниво на стрес (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Нов обрив:

☐

СУТРЕШНИ ПРОДУКТИ

Изброете сутрешните си продукти за грижа за кожата -- почистващ продукт, тоник, серум, хидратант, SPF...

ВЕЧЕРНИ ПРОДУКТИ

Изброете вечерните си продукти за грижа за кожата -- почистващ продукт, третиране, хидратант, олио за лице...

ХРАНИТЕЛНИ БЕЛЕЖКИ

Отбележете храни, които могат да повлияят кожата ви -- млечни продукти, захар, преработени храни, алкохол или храни, по...

НАБЛЮДЕНИЯ ЗА КОЖАТА

Опишете какво забелязвате за кожата си днес -- текстура, тон, проблемни зони, подобрения

ДНЕВНИК ЗА КОЖАТА



Дата _____

Състояние на кожата:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Прием на вода (чаши):

Часове сън:

Ниво на стрес (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Нов обрив:

☐

СУТРЕШНИ ПРОДУКТИ

Изброете сутрешните си продукти за грижа за кожата -- почистващ продукт, тоник, серум, хидратант, SPF...

ВЕЧЕРНИ ПРОДУКТИ

Изброете вечерните си продукти за грижа за кожата -- почистващ продукт, третиране, хидратант, олио за лице...

ХРАНИТЕЛНИ БЕЛЕЖКИ

Отбележете храни, които могат да повлияят кожата ви -- млечни продукти, захар, преработени храни, алкохол или храни, по...

НАБЛЮДЕНИЯ ЗА КОЖАТА

Опишете какво забелязвате за кожата си днес -- текстура, тон, проблемни зони, подобрения

ДНЕВНИК ЗА КОЖАТА



Дата _____

Състояние на кожата:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Прием на вода (чаши):

Часове сън:

Ниво на стрес (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Нов обрив:

☐

СУТРЕШНИ ПРОДУКТИ

Изброете сутрешните си продукти за грижа за кожата -- почистващ продукт, тоник, серум, хидратант, SPF...

ВЕЧЕРНИ ПРОДУКТИ

Изброете вечерните си продукти за грижа за кожата -- почистващ продукт, третиране, хидратант, олио за лице...

ХРАНИТЕЛНИ БЕЛЕЖКИ

Отбележете храни, които могат да повлияят кожата ви -- млечни продукти, захар, преработени храни, алкохол или храни, по...

НАБЛЮДЕНИЯ ЗА КОЖАТА

Опишете какво забелязвате за кожата си днес -- текстура, тон, проблемни зони, подобрения

ДНЕВНИК ЗА КОЖАТА



Дата _____

Състояние на кожата:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Прием на вода (чаши):

Часове сън:

Ниво на стрес (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Нов обрив:

☐

СУТРЕШНИ ПРОДУКТИ

Изброете сутрешните си продукти за грижа за кожата -- почистващ продукт, тоник, серум, хидратант, SPF...

ВЕЧЕРНИ ПРОДУКТИ

Изброете вечерните си продукти за грижа за кожата -- почистващ продукт, третиране, хидратант, олио за лице...

ХРАНИТЕЛНИ БЕЛЕЖКИ

Отбележете храни, които могат да повлияят кожата ви -- млечни продукти, захар, преработени храни, алкохол или храни, по...

НАБЛЮДЕНИЯ ЗА КОЖАТА

Опишете какво забелязвате за кожата си днес -- текстура, тон, проблемни зони, подобрения

ДНЕВНИК ЗА КОЖАТА



Дата _____

Състояние на кожата:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Прием на вода (чаши):

Часове сън:

Ниво на стрес (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Нов обрив:

☐

СУТРЕШНИ ПРОДУКТИ

Изброете сутрешните си продукти за грижа за кожата -- почистващ продукт, тоник, серум, хидратант, SPF...

ВЕЧЕРНИ ПРОДУКТИ

Изброете вечерните си продукти за грижа за кожата -- почистващ продукт, третиране, хидратант, олио за лице...

ХРАНИТЕЛНИ БЕЛЕЖКИ

Отбележете храни, които могат да повлияят кожата ви -- млечни продукти, захар, преработени храни, алкохол или храни, по...

НАБЛЮДЕНИЯ ЗА КОЖАТА

Опишете какво забелязвате за кожата си днес -- текстура, тон, проблемни зони, подобрения

ДНЕВНИК ЗА КОЖАТА



Дата _____

Състояние на кожата:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Прием на вода (чаши):

Часове сън:

Ниво на стрес (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Нов обрив:

☐

СУТРЕШНИ ПРОДУКТИ

Изброете сутрешните си продукти за грижа за кожата -- почистващ продукт, тоник, серум, хидратант, SPF...

ВЕЧЕРНИ ПРОДУКТИ

Изброете вечерните си продукти за грижа за кожата -- почистващ продукт, третиране, хидратант, олио за лице...

ХРАНИТЕЛНИ БЕЛЕЖКИ

Отбележете храни, които могат да повлияят кожата ви -- млечни продукти, захар, преработени храни, алкохол или храни, по...

НАБЛЮДЕНИЯ ЗА КОЖАТА

Опишете какво забелязвате за кожата си днес -- текстура, тон, проблемни зони, подобрения

ДНЕВНИК ЗА КОЖАТА



Дата _____

Състояние на кожата:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Прием на вода (чаши):

Часове сън:

Ниво на стрес (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Нов обрив:

☐

СУТРЕШНИ ПРОДУКТИ

Изброете сутрешните си продукти за грижа за кожата -- почистващ продукт, тоник, серум, хидратант, SPF...

ВЕЧЕРНИ ПРОДУКТИ

Изброете вечерните си продукти за грижа за кожата -- почистващ продукт, третиране, хидратант, олио за лице...

ХРАНИТЕЛНИ БЕЛЕЖКИ

Отбележете храни, които могат да повлияят кожата ви -- млечни продукти, захар, преработени храни, алкохол или храни, по...

НАБЛЮДЕНИЯ ЗА КОЖАТА

Опишете какво забелязвате за кожата си днес -- текстура, тон, проблемни зони, подобрения

ДНЕВНИК ЗА КОЖАТА



Дата _____

Състояние на кожата:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Прием на вода (чаши):

Часове сън:

Ниво на стрес (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Нов обрив:

☐

СУТРЕШНИ ПРОДУКТИ

Изброете сутрешните си продукти за грижа за кожата -- почистващ продукт, тоник, серум, хидратант, SPF...

ВЕЧЕРНИ ПРОДУКТИ

Изброете вечерните си продукти за грижа за кожата -- почистващ продукт, третиране, хидратант, олио за лице...

ХРАНИТЕЛНИ БЕЛЕЖКИ

Отбележете храни, които могат да повлияят кожата ви -- млечни продукти, захар, преработени храни, алкохол или храни, по...

НАБЛЮДЕНИЯ ЗА КОЖАТА

Опишете какво забелязвате за кожата си днес -- текстура, тон, проблемни зони, подобрения

ДНЕВНИК ЗА КОЖАТА



Дата _____

Състояние на кожата:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Прием на вода (чаши):

Часове сън:

Ниво на стрес (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Нов обрив:

☐

СУТРЕШНИ ПРОДУКТИ

Изброете сутрешните си продукти за грижа за кожата -- почистващ продукт, тоник, серум, хидратант, SPF...

ВЕЧЕРНИ ПРОДУКТИ

Изброете вечерните си продукти за грижа за кожата -- почистващ продукт, третиране, хидратант, олио за лице...

ХРАНИТЕЛНИ БЕЛЕЖКИ

Отбележете храни, които могат да повлияят кожата ви -- млечни продукти, захар, преработени храни, алкохол или храни, по...

НАБЛЮДЕНИЯ ЗА КОЖАТА

Опишете какво забелязвате за кожата си днес -- текстура, тон, проблемни зони, подобрения

ДНЕВНИК ЗА КОЖАТА



Дата _____

Състояние на кожата:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Прием на вода (чаши):

Часове сън:

Ниво на стрес (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Нов обрив:

☐

СУТРЕШНИ ПРОДУКТИ

Изброете сутрешните си продукти за грижа за кожата -- почистващ продукт, тоник, серум, хидратант, SPF...

ВЕЧЕРНИ ПРОДУКТИ

Изброете вечерните си продукти за грижа за кожата -- почистващ продукт, третиране, хидратант, олио за лице...

ХРАНИТЕЛНИ БЕЛЕЖКИ

Отбележете храни, които могат да повлияят кожата ви -- млечни продукти, захар, преработени храни, алкохол или храни, по...

НАБЛЮДЕНИЯ ЗА КОЖАТА

Опишете какво забелязвате за кожата си днес -- текстура, тон, проблемни зони, подобрения

ДНЕВНИК ЗА КОЖАТА



Дата _____

Състояние на кожата:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Прием на вода (чаши):

Часове сън:

Ниво на стрес (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Нов обрив:

☐

СУТРЕШНИ ПРОДУКТИ

Изброете сутрешните си продукти за грижа за кожата -- почистващ продукт, тоник, серум, хидратант, SPF...

ВЕЧЕРНИ ПРОДУКТИ

Изброете вечерните си продукти за грижа за кожата -- почистващ продукт, третиране, хидратант, олио за лице...

ХРАНИТЕЛНИ БЕЛЕЖКИ

Отбележете храни, които могат да повлияят кожата ви -- млечни продукти, захар, преработени храни, алкохол или храни, по...

НАБЛЮДЕНИЯ ЗА КОЖАТА

Опишете какво забелязвате за кожата си днес -- текстура, тон, проблемни зони, подобрения

ДНЕВНИК ЗА КОЖАТА



Дата _____

Състояние на кожата:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Прием на вода (чаши):

Часове сън:

Ниво на стрес (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Нов обрив:

☐

СУТРЕШНИ ПРОДУКТИ

Изброете сутрешните си продукти за грижа за кожата -- почистващ продукт, тоник, серум, хидратант, SPF...

ВЕЧЕРНИ ПРОДУКТИ

Изброете вечерните си продукти за грижа за кожата -- почистващ продукт, третиране, хидратант, олио за лице...

ХРАНИТЕЛНИ БЕЛЕЖКИ

Отбележете храни, които могат да повлияят кожата ви -- млечни продукти, захар, преработени храни, алкохол или храни, по...

НАБЛЮДЕНИЯ ЗА КОЖАТА

Опишете какво забелязвате за кожата си днес -- текстура, тон, проблемни зони, подобрения

ДНЕВНИК ЗА КОЖАТА



Дата _____

Състояние на кожата:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Прием на вода (чаши):

Часове сън:

Ниво на стрес (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Нов обрив:

☐

СУТРЕШНИ ПРОДУКТИ

Изброете сутрешните си продукти за грижа за кожата -- почистващ продукт, тоник, серум, хидратант, SPF...

ВЕЧЕРНИ ПРОДУКТИ

Изброете вечерните си продукти за грижа за кожата -- почистващ продукт, третиране, хидратант, олио за лице...

ХРАНИТЕЛНИ БЕЛЕЖКИ

Отбележете храни, които могат да повлияят кожата ви -- млечни продукти, захар, преработени храни, алкохол или храни, по...

НАБЛЮДЕНИЯ ЗА КОЖАТА

Опишете какво забелязвате за кожата си днес -- текстура, тон, проблемни зони, подобрения