

---





# Deník pleti

---



Řízený deník na 30 dní



Hybridní

Vytvořeno pomocí LoomJournals

---

# Jak používat tento deník

---

Vítejte ve svém deníku! Zde je několik tipů, jak z něj získat maximum:

- 1 Každý den si vyhradte několik minut na psaní
- 2 Buďte upřímní a pište svobodně bez sebekritiky
- 3 Snažte se psát každý den ve stejnou dobu, abyste si vytvořili návyk
- 4 Každý týden si své záznamy projděte a všimněte si vzorců



Naskenujte pro podrobný návod, jak tento deník používat

**Datum:** \_\_\_\_\_

Stav pleti:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Příjem vody (sklenice):

\_\_\_\_\_

Hodiny spánku:

\_\_\_\_\_

Úroveň stresu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nový výsev:

**Ranní produkty** (vypište své ranní produkty na péči o pleť — čisticí, tonikum, sérum, krém, spf...)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Večerní produkty** (vypište své večerní produkty na péči o pleť — čisticí, ošetření, krém, pleťový olej...)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Poznámky ke stravě** (zaznamenejte potraviny, které mohou ovlivnit pleť — mléčné výrobky, cukr, zpraco...)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Pozorování pleti** (popište, co si dnes na své pleti všimáte — textura, tón, problémové oblasti, zlepšení)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Datum:** \_\_\_\_\_

Stav pleti:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Příjem vody (sklenice):

\_\_\_\_\_

Hodiny spánku:

\_\_\_\_\_

Úroveň stresu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nový výsev:

**Ranní produkty** (vypište své ranní produkty na péči o pleť — čisticí, tonikum, sérum, krém, spf...)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Večerní produkty** (vypište své večerní produkty na péči o pleť — čisticí, ošetření, krém, pleťový olej...)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Poznámky ke stravě** (zaznamenejte potraviny, které mohou ovlivnit pleť — mléčné výrobky, cukr, zpraco...)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Pozorování pleti** (popište, co si dnes na své pleti všimáte — textura, tón, problémové oblasti, zlepšení)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Datum:** \_\_\_\_\_

Stav pleti:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Příjem vody (sklenice):

\_\_\_\_\_

Hodiny spánku:

\_\_\_\_\_

Úroveň stresu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nový výsev:

**Ranní produkty** (vypište své ranní produkty na péči o pleť — čisticí, tonikum, sérum, krém, spf...)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Večerní produkty** (vypište své večerní produkty na péči o pleť — čisticí, ošetření, krém, pleťový olej...)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Poznámky ke stravě** (zaznamenejte potraviny, které mohou ovlivnit pleť — mléčné výrobky, cukr, zpraco...)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Pozorování pleti** (popište, co si dnes na své pleti všimáte — textura, tón, problémové oblasti, zlepšení)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Datum:** \_\_\_\_\_

Stav pleti:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Příjem vody (sklenice):

\_\_\_\_\_

Hodiny spánku:

\_\_\_\_\_

Úroveň stresu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nový výsev:

**Ranní produkty** (vypište své ranní produkty na péči o pleť — čisticí, tonikum, sérum, krém, spf...)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Večerní produkty** (vypište své večerní produkty na péči o pleť — čisticí, ošetření, krém, pleťový olej...)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Poznámky ke stravě** (zaznamenejte potraviny, které mohou ovlivnit pleť — mléčné výrobky, cukr, zpraco...)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Pozorování pleti** (popište, co si dnes na své pleti všimáte — textura, tón, problémové oblasti, zlepšení)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Datum:** \_\_\_\_\_

Stav pleti:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Příjem vody (sklenice): \_\_\_\_\_

Hodiny spánku: \_\_\_\_\_

Úroveň stresu (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nový výsev:

**Ranní produkty** (vypište své ranní produkty na péči o pleť — čisticí, tonikum, sérum, krém, spf...)

---

---

---

---

**Večerní produkty** (vypište své večerní produkty na péči o pleť — čisticí, ošetření, krém, pleťový olej...)

---

---

---

---

**Poznámky ke stravě** (zaznamenejte potraviny, které mohou ovlivnit pleť — mléčné výrobky, cukr, zpraco...)

---

---

---

---

**Pozorování pleti** (popište, co si dnes na své pleti všimáte — textura, tón, problémové oblasti, zlepšení)

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Stav pleti:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Příjem vody (sklenice):

\_\_\_\_\_

Hodiny spánku:

\_\_\_\_\_

Úroveň stresu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nový výsev:

**Ranní produkty** (vypište své ranní produkty na péči o pleť — čisticí, tonikum, sérum, krém, spf...)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Večerní produkty** (vypište své večerní produkty na péči o pleť — čisticí, ošetření, krém, pleťový olej...)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Poznámky ke stravě** (zaznamenejte potraviny, které mohou ovlivnit pleť — mléčné výrobky, cukr, zpraco...)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Pozorování pleti** (popište, co si dnes na své pleti všimáte — textura, tón, problémové oblasti, zlepšení)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Datum:** \_\_\_\_\_

Stav pleti:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Příjem vody (sklenice):

\_\_\_\_\_

Hodiny spánku:

\_\_\_\_\_

Úroveň stresu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nový výsev:

**Ranní produkty** (vypište své ranní produkty na péči o pleť — čisticí, tonikum, sérum, krém, spf...)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Večerní produkty** (vypište své večerní produkty na péči o pleť — čisticí, ošetření, krém, pleťový olej...)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Poznámky ke stravě** (zaznamenejte potraviny, které mohou ovlivnit pleť — mléčné výrobky, cukr, zpraco...)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Pozorování pleti** (popište, co si dnes na své pleti všimáte — textura, tón, problémové oblasti, zlepšení)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Stav pleti:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Příjem vody (sklenice):

\_\_\_\_\_

Hodiny spánku:

\_\_\_\_\_

Úroveň stresu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nový výsev:

**Ranní produkty** (vypište své ranní produkty na péči o pleť — čisticí, tonikum, sérum, krém, spf...)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Večerní produkty** (vypište své večerní produkty na péči o pleť — čisticí, ošetření, krém, pleťový olej...)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Poznámky ke stravě** (zaznamenejte potraviny, které mohou ovlivnit pleť — mléčné výrobky, cukr, zpraco...)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Pozorování pleti** (popište, co si dnes na své pleti všimáte — textura, tón, problémové oblasti, zlepšení)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Datum:** \_\_\_\_\_

Stav pleti:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Příjem vody (sklenice):

\_\_\_\_\_

Hodiny spánku:

\_\_\_\_\_

Úroveň stresu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nový výsev:

**Ranní produkty** (vypište své ranní produkty na péči o pleť — čisticí, tonikum, sérum, krém, spf...)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Večerní produkty** (vypište své večerní produkty na péči o pleť — čisticí, ošetření, krém, pleťový olej...)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Poznámky ke stravě** (zaznamenejte potraviny, které mohou ovlivnit pleť — mléčné výrobky, cukr, zpraco...)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Pozorování pleti** (popište, co si dnes na své pleti všimáte — textura, tón, problémové oblasti, zlepšení)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Datum:** \_\_\_\_\_

Stav pleti:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Příjem vody (sklenice): \_\_\_\_\_

Hodiny spánku: \_\_\_\_\_

Úroveň stresu (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nový výsev:



**Ranní produkty** (vypište své ranní produkty na péči o pleť — čisticí, tonikum, sérum, krém, spf...)

---

---

---

---

**Večerní produkty** (vypište své večerní produkty na péči o pleť — čisticí, ošetření, krém, pleťový olej...)

---

---

---

---

**Poznámky ke stravě** (zaznamenejte potraviny, které mohou ovlivnit pleť — mléčné výrobky, cukr, zpraco...)

---

---

---

---

**Pozorování pleti** (popište, co si dnes na své pleti všimáte — textura, tón, problémové oblasti, zlepšení)

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Stav pleti:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Příjem vody (sklenice):

\_\_\_\_\_

Hodiny spánku:

\_\_\_\_\_

Úroveň stresu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nový výsev:

**Ranní produkty** (vypište své ranní produkty na péči o pleť — čisticí, tonikum, sérum, krém, spf...)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Večerní produkty** (vypište své večerní produkty na péči o pleť — čisticí, ošetření, krém, pleťový olej...)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Poznámky ke stravě** (zaznamenejte potraviny, které mohou ovlivnit pleť — mléčné výrobky, cukr, zpraco...)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Pozorování pleti** (popište, co si dnes na své pleti všimáte — textura, tón, problémové oblasti, zlepšení)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Datum:** \_\_\_\_\_

Stav pleti:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Příjem vody (sklenice):

\_\_\_\_\_

Hodiny spánku:

\_\_\_\_\_

Úroveň stresu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nový výsev:

**Ranní produkty** (vypište své ranní produkty na péči o pleť — čisticí, tonikum, sérum, krém, spf...)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Večerní produkty** (vypište své večerní produkty na péči o pleť — čisticí, ošetření, krém, pleťový olej...)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Poznámky ke stravě** (zaznamenejte potraviny, které mohou ovlivnit pleť — mléčné výrobky, cukr, zpraco...)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Pozorování pleti** (popište, co si dnes na své pleti všimáte — textura, tón, problémové oblasti, zlepšení)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Datum:** \_\_\_\_\_

Stav pleti:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Příjem vody (sklenice):

\_\_\_\_\_

Hodiny spánku:

\_\_\_\_\_

Úroveň stresu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nový výsev:

**Ranní produkty** (vypište své ranní produkty na péči o pleť — čisticí, tonikum, sérum, krém, spf...)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Večerní produkty** (vypište své večerní produkty na péči o pleť — čisticí, ošetření, krém, pleťový olej...)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Poznámky ke stravě** (zaznamenejte potraviny, které mohou ovlivnit pleť — mléčné výrobky, cukr, zpraco...)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Pozorování pleti** (popište, co si dnes na své pleti všimáte — textura, tón, problémové oblasti, zlepšení)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Stav pleti:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Příjem vody (sklenice):

\_\_\_\_\_

Hodiny spánku:

\_\_\_\_\_

Úroveň stresu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nový výsev:

**Ranní produkty** (vypište své ranní produkty na péči o pleť — čisticí, tonikum, sérum, krém, spf...)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Večerní produkty** (vypište své večerní produkty na péči o pleť — čisticí, ošetření, krém, pleťový olej...)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Poznámky ke stravě** (zaznamenejte potraviny, které mohou ovlivnit pleť — mléčné výrobky, cukr, zpraco...)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Pozorování pleti** (popište, co si dnes na své pleti všimáte — textura, tón, problémové oblasti, zlepšení)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Stav pleti:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Příjem vody (sklenice):

\_\_\_\_\_

Hodiny spánku:

\_\_\_\_\_

Úroveň stresu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nový výsev:

**Ranní produkty** (vypište své ranní produkty na péči o pleť — čisticí, tonikum, sérum, krém, spf...)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Večerní produkty** (vypište své večerní produkty na péči o pleť — čisticí, ošetření, krém, pleťový olej...)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Poznámky ke stravě** (zaznamenejte potraviny, které mohou ovlivnit pleť — mléčné výrobky, cukr, zpraco...)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Pozorování pleti** (popište, co si dnes na své pleti všimáte — textura, tón, problémové oblasti, zlepšení)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Datum:** \_\_\_\_\_

Stav pleti:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Příjem vody (sklenice):

\_\_\_\_\_

Hodiny spánku:

\_\_\_\_\_

Úroveň stresu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nový výsev:

**Ranní produkty** (vypište své ranní produkty na péči o pleť — čisticí, tonikum, sérum, krém, spf...)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Večerní produkty** (vypište své večerní produkty na péči o pleť — čisticí, ošetření, krém, pleťový olej...)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Poznámky ke stravě** (zaznamenejte potraviny, které mohou ovlivnit pleť — mléčné výrobky, cukr, zpraco...)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Pozorování pleti** (popište, co si dnes na své pleti všimáte — textura, tón, problémové oblasti, zlepšení)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Stav pleti:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Příjem vody (sklenice):

\_\_\_\_\_

Hodiny spánku:

\_\_\_\_\_

Úroveň stresu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nový výsev:

**Ranní produkty** (vypište své ranní produkty na péči o pleť — čisticí, tonikum, sérum, krém, spf...)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Večerní produkty** (vypište své večerní produkty na péči o pleť — čisticí, ošetření, krém, pleťový olej...)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Poznámky ke stravě** (zaznamenejte potraviny, které mohou ovlivnit pleť — mléčné výrobky, cukr, zpraco...)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Pozorování pleti** (popište, co si dnes na své pleti všimáte — textura, tón, problémové oblasti, zlepšení)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Datum:** \_\_\_\_\_

Stav pleti:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Příjem vody (sklenice):

\_\_\_\_\_

Hodiny spánku:

\_\_\_\_\_

Úroveň stresu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nový výsev:

**Ranní produkty** (vypište své ranní produkty na péči o pleť — čisticí, tonikum, sérum, krém, spf...)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Večerní produkty** (vypište své večerní produkty na péči o pleť — čisticí, ošetření, krém, pleťový olej...)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Poznámky ke stravě** (zaznamenejte potraviny, které mohou ovlivnit pleť — mléčné výrobky, cukr, zpraco...)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Pozorování pleti** (popište, co si dnes na své pleti všimáte — textura, tón, problémové oblasti, zlepšení)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Datum:** \_\_\_\_\_

Stav pleti:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Příjem vody (sklenice):

\_\_\_\_\_

Hodiny spánku:

\_\_\_\_\_

Úroveň stresu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nový výsev:

**Ranní produkty** (vypište své ranní produkty na péči o pleť — čisticí, tonikum, sérum, krém, spf...)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Večerní produkty** (vypište své večerní produkty na péči o pleť — čisticí, ošetření, krém, pleťový olej...)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Poznámky ke stravě** (zaznamenejte potraviny, které mohou ovlivnit pleť — mléčné výrobky, cukr, zpraco...)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Pozorování pleti** (popište, co si dnes na své pleti všimáte — textura, tón, problémové oblasti, zlepšení)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Stav pleti:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Příjem vody (sklenice):

\_\_\_\_\_

Hodiny spánku:

\_\_\_\_\_

Úroveň stresu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nový výsev:

**Ranní produkty** (vypište své ranní produkty na péči o pleť — čisticí, tonikum, sérum, krém, spf...)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Večerní produkty** (vypište své večerní produkty na péči o pleť — čisticí, ošetření, krém, pleťový olej...)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Poznámky ke stravě** (zaznamenejte potraviny, které mohou ovlivnit pleť — mléčné výrobky, cukr, zpraco...)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Pozorování pleti** (popište, co si dnes na své pleti všimáte — textura, tón, problémové oblasti, zlepšení)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Stav pleti:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Příjem vody (sklenice):

\_\_\_\_\_

Hodiny spánku:

\_\_\_\_\_

Úroveň stresu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nový výsev:

**Ranní produkty** (vypište své ranní produkty na péči o pleť — čisticí, tonikum, sérum, krém, spf...)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Večerní produkty** (vypište své večerní produkty na péči o pleť — čisticí, ošetření, krém, pleťový olej...)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Poznámky ke stravě** (zaznamenejte potraviny, které mohou ovlivnit pleť — mléčné výrobky, cukr, zpraco...)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Pozorování pleti** (popište, co si dnes na své pleti všimáte — textura, tón, problémové oblasti, zlepšení)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Datum:** \_\_\_\_\_

Stav pleti:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Příjem vody (sklenice):

\_\_\_\_\_

Hodiny spánku:

\_\_\_\_\_

Úroveň stresu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nový výsev:

**Ranní produkty** (vypište své ranní produkty na péči o pleť — čisticí, tonikum, sérum, krém, spf...)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Večerní produkty** (vypište své večerní produkty na péči o pleť — čisticí, ošetření, krém, pleťový olej...)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Poznámky ke stravě** (zaznamenejte potraviny, které mohou ovlivnit pleť — mléčné výrobky, cukr, zpraco...)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Pozorování pleti** (popište, co si dnes na své pleti všimáte — textura, tón, problémové oblasti, zlepšení)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Stav pleti:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Příjem vody (sklenice):

\_\_\_\_\_

Hodiny spánku:

\_\_\_\_\_

Úroveň stresu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nový výsev:

**Ranní produkty** (vypište své ranní produkty na péči o pleť — čisticí, tonikum, sérum, krém, spf...)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Večerní produkty** (vypište své večerní produkty na péči o pleť — čisticí, ošetření, krém, pleťový olej...)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Poznámky ke stravě** (zaznamenejte potraviny, které mohou ovlivnit pleť — mléčné výrobky, cukr, zpraco...)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Pozorování pleti** (popište, co si dnes na své pleti všimáte — textura, tón, problémové oblasti, zlepšení)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Datum:** \_\_\_\_\_

Stav pleti:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Příjem vody (sklenice):

\_\_\_\_\_

Hodiny spánku:

\_\_\_\_\_

Úroveň stresu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nový výsev:

**Ranní produkty** (vypište své ranní produkty na péči o pleť — čisticí, tonikum, sérum, krém, spf...)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Večerní produkty** (vypište své večerní produkty na péči o pleť — čisticí, ošetření, krém, pleťový olej...)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Poznámky ke stravě** (zaznamenejte potraviny, které mohou ovlivnit pleť — mléčné výrobky, cukr, zpraco...)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Pozorování pleti** (popište, co si dnes na své pleti všimáte — textura, tón, problémové oblasti, zlepšení)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Stav pleti:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Příjem vody (sklenice):

\_\_\_\_\_

Hodiny spánku:

\_\_\_\_\_

Úroveň stresu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nový výsev:

**Ranní produkty** (vypište své ranní produkty na péči o pleť — čisticí, tonikum, sérum, krém, spf...)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Večerní produkty** (vypište své večerní produkty na péči o pleť — čisticí, ošetření, krém, pleťový olej...)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Poznámky ke stravě** (zaznamenejte potraviny, které mohou ovlivnit pleť — mléčné výrobky, cukr, zpraco...)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Pozorování pleti** (popište, co si dnes na své pleti všimáte — textura, tón, problémové oblasti, zlepšení)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Datum:** \_\_\_\_\_

Stav pleti:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Příjem vody (sklenice):

\_\_\_\_\_

Hodiny spánku:

\_\_\_\_\_

Úroveň stresu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nový výsev:

**Ranní produkty** (vypište své ranní produkty na péči o pleť — čisticí, tonikum, sérum, krém, spf...)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Večerní produkty** (vypište své večerní produkty na péči o pleť — čisticí, ošetření, krém, pleťový olej...)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Poznámky ke stravě** (zaznamenejte potraviny, které mohou ovlivnit pleť — mléčné výrobky, cukr, zpraco...)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Pozorování pleti** (popište, co si dnes na své pleti všimáte — textura, tón, problémové oblasti, zlepšení)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Stav pleti:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Příjem vody (sklenice):

\_\_\_\_\_

Hodiny spánku:

\_\_\_\_\_

Úroveň stresu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nový výsev:

**Ranní produkty** (vypište své ranní produkty na péči o pleť — čisticí, tonikum, sérum, krém, spf...)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Večerní produkty** (vypište své večerní produkty na péči o pleť — čisticí, ošetření, krém, pleťový olej...)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Poznámky ke stravě** (zaznamenejte potraviny, které mohou ovlivnit pleť — mléčné výrobky, cukr, zpraco...)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Pozorování pleti** (popište, co si dnes na své pleti všimáte — textura, tón, problémové oblasti, zlepšení)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Datum:** \_\_\_\_\_

Stav pleti:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Příjem vody (sklenice): \_\_\_\_\_

Hodiny spánku: \_\_\_\_\_

Úroveň stresu (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nový výsev:

**Ranní produkty** (vypište své ranní produkty na péči o pleť — čisticí, tonikum, sérum, krém, spf...)

---

---

---

---

**Večerní produkty** (vypište své večerní produkty na péči o pleť — čisticí, ošetření, krém, pleťový olej...)

---

---

---

---

**Poznámky ke stravě** (zaznamenejte potraviny, které mohou ovlivnit pleť — mléčné výrobky, cukr, zpraco...)

---

---

---

---

**Pozorování pleti** (popište, co si dnes na své pleti všimáte — textura, tón, problémové oblasti, zlepšení)

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Stav pleti:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Příjem vody (sklenice):

\_\_\_\_\_

Hodiny spánku:

\_\_\_\_\_

Úroveň stresu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nový výsev:

**Ranní produkty** (vypište své ranní produkty na péči o pleť — čisticí, tonikum, sérum, krém, spf...)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Večerní produkty** (vypište své večerní produkty na péči o pleť — čisticí, ošetření, krém, pleťový olej...)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Poznámky ke stravě** (zaznamenejte potraviny, které mohou ovlivnit pleť — mléčné výrobky, cukr, zpraco...)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Pozorování pleti** (popište, co si dnes na své pleti všimáte — textura, tón, problémové oblasti, zlepšení)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Stav pleti:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Příjem vody (sklenice):

\_\_\_\_\_

Hodiny spánku:

\_\_\_\_\_

Úroveň stresu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nový výsev:

**Ranní produkty** (vypište své ranní produkty na péči o pleť — čisticí, tonikum, sérum, krém, spf...)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Večerní produkty** (vypište své večerní produkty na péči o pleť — čisticí, ošetření, krém, pleťový olej...)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Poznámky ke stravě** (zaznamenejte potraviny, které mohou ovlivnit pleť — mléčné výrobky, cukr, zpraco...)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Pozorování pleti** (popište, co si dnes na své pleti všimáte — textura, tón, problémové oblasti, zlepšení)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_