

---



# Hudplejejournal

---



En 30-dages guidet dagbog



Hybrid

Skabt med LoomJournals

---

# Sådan bruger du denne dagbog

---

Velkommen til din dagbog! Her er nogle tips til at få mest muligt ud af den:

- 1 Sæt et par minutter af hver dag til at skrive
- 2 Vær ærlig og skriv frit uden at dømme
- 3 Prøv at skrive på samme tidspunkt hver dag for at opbygge en vane
- 4 Gennemgå dine noter ugentligt for at opdage mønstre



Scan for en detaljeret guide til, hvordan du bruger denne dagbog

Dato: \_\_\_\_\_

Hudtilstand:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vandindtag (glas):

\_\_\_\_\_

Timer sovet:

\_\_\_\_\_

Stressniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nyt udbrud:

**Morgenprodukter** (list dine morgen-hudplejeprodukter — rensmiddel, toner, serum, fugtighedscreme, s...)

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

**Aftenprodukter** (list dine aften-hudplejeprodukter — rensmiddel, behandling, fugtighedscreme, ansigtso...)

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

**Kostnoter** (notér fødevarer der kan påvirke din hud — mejeriprodukter, sukker, forarbejdet mad, alkohol ell...)

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

**Hudobservationer** (beskriv hvad du bemærker ved din hud i dag — tekstur, tone, problemområder, forbe...)

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

Dato: \_\_\_\_\_

Hudtilstand:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vandindtag (glas):

\_\_\_\_\_

Timer sovet:

\_\_\_\_\_

Stressniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nyt udbrud:

**Morgenprodukter** (list dine morgen-hudplejeprodukter — rensmiddel, toner, serum, fugtighedscreme, s...)

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

**Aftenprodukter** (list dine aften-hudplejeprodukter — rensmiddel, behandling, fugtighedscreme, ansigtso...)

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

**Kostnoter** (notér fødevarer der kan påvirke din hud — mejeriprodukter, sukker, forarbejdet mad, alkohol ell...)

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

**Hudobservationer** (beskriv hvad du bemærker ved din hud i dag — tekstur, tone, problemområder, forbe...)

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

Dato: \_\_\_\_\_

Hudtilstand:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vandindtag (glas):

\_\_\_\_\_

Timer sovet:

\_\_\_\_\_

Stressniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nyt udbrud:

**Morgenprodukter** (list dine morgen-hudplejeprodukter — rensmiddel, toner, serum, fugtighedscreme, s...)

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

**Aftenprodukter** (list dine aften-hudplejeprodukter — rensmiddel, behandling, fugtighedscreme, ansigtso...)

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

**Kostnoter** (notér fødevarer der kan påvirke din hud — mejeriprodukter, sukker, forarbejdet mad, alkohol ell...)

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

**Hudobservationer** (beskriv hvad du bemærker ved din hud i dag — tekstur, tone, problemområder, forbe...)

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

Dato: \_\_\_\_\_

Hudtilstand:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vandindtag (glas):

\_\_\_\_\_

Timer sovet:

\_\_\_\_\_

Stressniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nyt udbrud:

**Morgenprodukter** (list dine morgen-hudplejeprodukter — rensmiddel, toner, serum, fugtighedscreme, s...)

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

**Aftenprodukter** (list dine aften-hudplejeprodukter — rensmiddel, behandling, fugtighedscreme, ansigtso...)

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

**Kostnoter** (notér fødevarer der kan påvirke din hud — mejeriprodukter, sukker, forarbejdet mad, alkohol ell...)

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

**Hudobservationer** (beskriv hvad du bemærker ved din hud i dag — tekstur, tone, problemområder, forbe...)

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

Dato: \_\_\_\_\_

Hudtilstand:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vandindtag (glas):

\_\_\_\_\_

Timer sovet:

\_\_\_\_\_

Stressniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nyt udbrud:

**Morgenprodukter** (list dine morgen-hudplejeprodukter — rensmiddel, toner, serum, fugtighedscreme, s...)

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

**Aftenprodukter** (list dine aften-hudplejeprodukter — rensmiddel, behandling, fugtighedscreme, ansigtso...)

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

**Kostnoter** (notér fødevarer der kan påvirke din hud — mejeriprodukter, sukker, forarbejdet mad, alkohol ell...)

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

**Hudobservationer** (beskriv hvad du bemærker ved din hud i dag — tekstur, tone, problemområder, forbe...)

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

Dato: \_\_\_\_\_

Hudtilstand:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vandindtag (glas):

\_\_\_\_\_

Timer sovet:

\_\_\_\_\_

Stressniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nyt udbrud:

**Morgenprodukter** (list dine morgen-hudplejeprodukter — rensmiddel, toner, serum, fugtighedscreme, s...)

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

**Aftenprodukter** (list dine aften-hudplejeprodukter — rensmiddel, behandling, fugtighedscreme, ansigtso...)

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

**Kostnoter** (notér fødevarer der kan påvirke din hud — mejeriprodukter, sukker, forarbejdet mad, alkohol ell...)

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

**Hudobservationer** (beskriv hvad du bemærker ved din hud i dag — tekstur, tone, problemområder, forbe...)

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

Dato: \_\_\_\_\_

Hudtilstand:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vandindtag (glas):

\_\_\_\_\_

Timer sovet:

\_\_\_\_\_

Stressniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nyt udbrud:

**Morgenprodukter** (list dine morgen-hudplejeprodukter — rensmiddel, toner, serum, fugtighedscreme, s...)

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

**Aftenprodukter** (list dine aften-hudplejeprodukter — rensmiddel, behandling, fugtighedscreme, ansigtso...)

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

**Kostnoter** (notér fødevarer der kan påvirke din hud — mejeriprodukter, sukker, forarbejdet mad, alkohol ell...)

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

**Hudobservationer** (beskriv hvad du bemærker ved din hud i dag — tekstur, tone, problemområder, forbe...)

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

Dato: \_\_\_\_\_

Hudtilstand:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Vandindtag (glas): \_\_\_\_\_

Timer sovet: \_\_\_\_\_

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

Nyt udbrud:

**Morgenprodukter** (list dine morgen-hudplejeprodukter — rensmiddel, toner, serum, fugtighedscreme, s...)

---

---

---

---

**Aftenprodukter** (list dine aften-hudplejeprodukter — rensmiddel, behandling, fugtighedscreme, ansigtso...)

---

---

---

---

**Kostnoter** (notér fødevarer der kan påvirke din hud — mejeriprodukter, sukker, forarbejdet mad, alkohol ell...)

---

---

---

---

**Hudobservationer** (beskriv hvad du bemærker ved din hud i dag — tekstur, tone, problemområder, forbe...)

---

---

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

Hudtilstand:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vandindtag (glas):

\_\_\_\_\_

Timer sovet:

\_\_\_\_\_

Stressniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nyt udbrud:

**Morgenprodukter** (list dine morgen-hudplejeprodukter — rensmiddel, toner, serum, fugtighedscreme, s...)

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

**Aftenprodukter** (list dine aften-hudplejeprodukter — rensmiddel, behandling, fugtighedscreme, ansigtso...)

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

**Kostnoter** (notér fødevarer der kan påvirke din hud — mejeriprodukter, sukker, forarbejdet mad, alkohol ell...)

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

**Hudobservationer** (beskriv hvad du bemærker ved din hud i dag — tekstur, tone, problemområder, forbe...)

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

Dato: \_\_\_\_\_

Hudtilstand:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vandindtag (glas):

\_\_\_\_\_

Timer sovet:

\_\_\_\_\_

Stressniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nyt udbrud:

**Morgenprodukter** (list dine morgen-hudplejeprodukter — rensmiddel, toner, serum, fugtighedscreme, s...)

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

**Aftenprodukter** (list dine aften-hudplejeprodukter — rensmiddel, behandling, fugtighedscreme, ansigtso...)

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

**Kostnoter** (notér fødevarer der kan påvirke din hud — mejeriprodukter, sukker, forarbejdet mad, alkohol ell...)

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

**Hudobservationer** (beskriv hvad du bemærker ved din hud i dag — tekstur, tone, problemområder, forbe...)

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

Dato: \_\_\_\_\_

Hudtilstand:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vandindtag (glas):

\_\_\_\_\_

Timer sovet:

\_\_\_\_\_

Stressniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nyt udbrud:

**Morgenprodukter** (list dine morgen-hudplejeprodukter — rensmiddel, toner, serum, fugtighedscreme, s...)

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

**Aftenprodukter** (list dine aften-hudplejeprodukter — rensmiddel, behandling, fugtighedscreme, ansigtso...)

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

**Kostnoter** (notér fødevarer der kan påvirke din hud — mejeriprodukter, sukker, forarbejdet mad, alkohol ell...)

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

**Hudobservationer** (beskriv hvad du bemærker ved din hud i dag — tekstur, tone, problemområder, forbe...)

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

Dato: \_\_\_\_\_

Hudtilstand:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vandindtag (glas):

\_\_\_\_\_

Timer sovet:

\_\_\_\_\_

Stressniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nyt udbrud:

**Morgenprodukter** (list dine morgen-hudplejeprodukter — rensmiddel, toner, serum, fugtighedscreme, s...)

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

**Aftenprodukter** (list dine aften-hudplejeprodukter — rensmiddel, behandling, fugtighedscreme, ansigtso...)

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

**Kostnoter** (notér fødevarer der kan påvirke din hud — mejeriprodukter, sukker, forarbejdet mad, alkohol ell...)

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

**Hudobservationer** (beskriv hvad du bemærker ved din hud i dag — tekstur, tone, problemområder, forbe...)

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

Dato: \_\_\_\_\_

Hudtilstand:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vandindtag (glas):

\_\_\_\_\_

Timer sovet:

\_\_\_\_\_

Stressniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nyt udbrud:

**Morgenprodukter** (list dine morgen-hudplejeprodukter — rensmiddel, toner, serum, fugtighedscreme, s...)

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

**Aftenprodukter** (list dine aften-hudplejeprodukter — rensmiddel, behandling, fugtighedscreme, ansigtso...)

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

**Kostnoter** (notér fødevarer der kan påvirke din hud — mejeriprodukter, sukker, forarbejdet mad, alkohol ell...)

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

**Hudobservationer** (beskriv hvad du bemærker ved din hud i dag — tekstur, tone, problemområder, forbe...)

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

Dato: \_\_\_\_\_

Hudtilstand:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vandindtag (glas):

\_\_\_\_\_

Timer sovet:

\_\_\_\_\_

Stressniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nyt udbrud:

**Morgenprodukter** (list dine morgen-hudplejeprodukter — rensmiddel, toner, serum, fugtighedscreme, s...)

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

**Aftenprodukter** (list dine aften-hudplejeprodukter — rensmiddel, behandling, fugtighedscreme, ansigtso...)

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

**Kostnoter** (notér fødevarer der kan påvirke din hud — mejeriprodukter, sukker, forarbejdet mad, alkohol ell...)

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

**Hudobservationer** (beskriv hvad du bemærker ved din hud i dag — tekstur, tone, problemområder, forbe...)

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

Dato: \_\_\_\_\_

Hudtilstand:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vandindtag (glas):

\_\_\_\_\_

Timer sovet:

\_\_\_\_\_

Stressniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nyt udbrud:

**Morgenprodukter** (list dine morgen-hudplejeprodukter — rensmiddel, toner, serum, fugtighedscreme, s...)

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

**Aftenprodukter** (list dine aften-hudplejeprodukter — rensmiddel, behandling, fugtighedscreme, ansigtso...)

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

**Kostnoter** (notér fødevarer der kan påvirke din hud — mejeriprodukter, sukker, forarbejdet mad, alkohol ell...)

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

**Hudobservationer** (beskriv hvad du bemærker ved din hud i dag — tekstur, tone, problemområder, forbe...)

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

Dato: \_\_\_\_\_

Hudtilstand:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vandindtag (glas):

\_\_\_\_\_

Timer sovet:

\_\_\_\_\_

Stressniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nyt udbrud:

**Morgenprodukter** (list dine morgen-hudplejeprodukter — rensmiddel, toner, serum, fugtighedscreme, s...)

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

**Aftenprodukter** (list dine aften-hudplejeprodukter — rensmiddel, behandling, fugtighedscreme, ansigtso...)

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

**Kostnoter** (notér fødevarer der kan påvirke din hud — mejeriprodukter, sukker, forarbejdet mad, alkohol ell...)

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

**Hudobservationer** (beskriv hvad du bemærker ved din hud i dag — tekstur, tone, problemområder, forbe...)

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

Dato: \_\_\_\_\_

Hudtilstand:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vandindtag (glas):

\_\_\_\_\_

Timer sovet:

\_\_\_\_\_

Stressniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nyt udbrud:

**Morgenprodukter** (list dine morgen-hudplejeprodukter — rensmiddel, toner, serum, fugtighedscreme, s...)

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

**Aftenprodukter** (list dine aften-hudplejeprodukter — rensmiddel, behandling, fugtighedscreme, ansigtso...)

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

**Kostnoter** (notér fødevarer der kan påvirke din hud — mejeriprodukter, sukker, forarbejdet mad, alkohol ell...)

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

**Hudobservationer** (beskriv hvad du bemærker ved din hud i dag — tekstur, tone, problemområder, forbe...)

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

Dato: \_\_\_\_\_

Hudtilstand:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vandindtag (glas):

\_\_\_\_\_

Timer sovet:

\_\_\_\_\_

Stressniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nyt udbrud:

**Morgenprodukter** (list dine morgen-hudplejeprodukter — rensmiddel, toner, serum, fugtighedscreme, s...)

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

**Aftenprodukter** (list dine aften-hudplejeprodukter — rensmiddel, behandling, fugtighedscreme, ansigtso...)

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

**Kostnoter** (notér fødevarer der kan påvirke din hud — mejeriprodukter, sukker, forarbejdet mad, alkohol ell...)

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

**Hudobservationer** (beskriv hvad du bemærker ved din hud i dag — tekstur, tone, problemområder, forbe...)

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

Dato: \_\_\_\_\_

Hudtilstand:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vandindtag (glas):

\_\_\_\_\_

Timer sovet:

\_\_\_\_\_

Stressniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nyt udbrud:

**Morgenprodukter** (list dine morgen-hudplejeprodukter — rensmiddel, toner, serum, fugtighedscreme, s...)

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

**Aftenprodukter** (list dine aften-hudplejeprodukter — rensmiddel, behandling, fugtighedscreme, ansigtso...)

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

**Kostnoter** (notér fødevarer der kan påvirke din hud — mejeriprodukter, sukker, forarbejdet mad, alkohol ell...)

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

**Hudobservationer** (beskriv hvad du bemærker ved din hud i dag — tekstur, tone, problemområder, forbe...)

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

Dato: \_\_\_\_\_

Hudtilstand:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vandindtag (glas):

\_\_\_\_\_

Timer sovet:

\_\_\_\_\_

Stressniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nyt udbrud:

**Morgenprodukter** (list dine morgen-hudplejeprodukter — rensmiddel, toner, serum, fugtighedscreme, s...)

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

**Aftenprodukter** (list dine aften-hudplejeprodukter — rensmiddel, behandling, fugtighedscreme, ansigtso...)

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

**Kostnoter** (notér fødevarer der kan påvirke din hud — mejeriprodukter, sukker, forarbejdet mad, alkohol ell...)

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

**Hudobservationer** (beskriv hvad du bemærker ved din hud i dag — tekstur, tone, problemområder, forbe...)

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

Dato: \_\_\_\_\_

Hudtilstand:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vandindtag (glas):

\_\_\_\_\_

Timer sovet:

\_\_\_\_\_

Stressniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nyt udbrud:

**Morgenprodukter** (list dine morgen-hudplejeprodukter — rensmiddel, toner, serum, fugtighedscreme, s...)

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

**Aftenprodukter** (list dine aften-hudplejeprodukter — rensmiddel, behandling, fugtighedscreme, ansigtso...)

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

**Kostnoter** (notér fødevarer der kan påvirke din hud — mejeriprodukter, sukker, forarbejdet mad, alkohol ell...)

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

**Hudobservationer** (beskriv hvad du bemærker ved din hud i dag — tekstur, tone, problemområder, forbe...)

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

Dato: \_\_\_\_\_

Hudtilstand:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vandindtag (glas):

\_\_\_\_\_

Timer sovet:

\_\_\_\_\_

Stressniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nyt udbrud:

**Morgenprodukter** (list dine morgen-hudplejeprodukter — rensmiddel, toner, serum, fugtighedscreme, s...)

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

**Aftenprodukter** (list dine aften-hudplejeprodukter — rensmiddel, behandling, fugtighedscreme, ansigtso...)

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

**Kostnoter** (notér fødevarer der kan påvirke din hud — mejeriprodukter, sukker, forarbejdet mad, alkohol ell...)

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

**Hudobservationer** (beskriv hvad du bemærker ved din hud i dag — tekstur, tone, problemområder, forbe...)

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

Dato: \_\_\_\_\_

Hudtilstand:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vandindtag (glas):

\_\_\_\_\_

Timer sovet:

\_\_\_\_\_

Stressniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nyt udbrud:

**Morgenprodukter** (list dine morgen-hudplejeprodukter — rensmiddel, toner, serum, fugtighedscreme, s...)

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

**Aftenprodukter** (list dine aften-hudplejeprodukter — rensmiddel, behandling, fugtighedscreme, ansigtso...)

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

**Kostnoter** (notér fødevarer der kan påvirke din hud — mejeriprodukter, sukker, forarbejdet mad, alkohol ell...)

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

**Hudobservationer** (beskriv hvad du bemærker ved din hud i dag — tekstur, tone, problemområder, forbe...)

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

Dato: \_\_\_\_\_

Hudtilstand:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vandindtag (glas):

\_\_\_\_\_

Timer sovet:

\_\_\_\_\_

Stressniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nyt udbrud:

**Morgenprodukter** (list dine morgen-hudplejeprodukter — rensmiddel, toner, serum, fugtighedscreme, s...)

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

**Aftenprodukter** (list dine aften-hudplejeprodukter — rensmiddel, behandling, fugtighedscreme, ansigtso...)

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

**Kostnoter** (notér fødevarer der kan påvirke din hud — mejeriprodukter, sukker, forarbejdet mad, alkohol ell...)

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

**Hudobservationer** (beskriv hvad du bemærker ved din hud i dag — tekstur, tone, problemområder, forbe...)

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

Dato: \_\_\_\_\_

Hudtilstand:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vandindtag (glas):

\_\_\_\_\_

Timer sovet:

\_\_\_\_\_

Stressniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nyt udbrud:

**Morgenprodukter** (list dine morgen-hudplejeprodukter — rensmiddel, toner, serum, fugtighedscreme, s...)

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

**Aftenprodukter** (list dine aften-hudplejeprodukter — rensmiddel, behandling, fugtighedscreme, ansigtso...)

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

**Kostnoter** (notér fødevarer der kan påvirke din hud — mejeriprodukter, sukker, forarbejdet mad, alkohol ell...)

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

**Hudobservationer** (beskriv hvad du bemærker ved din hud i dag — tekstur, tone, problemområder, forbe...)

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

Dato: \_\_\_\_\_

Hudtilstand:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vandindtag (glas):

\_\_\_\_\_

Timer sovet:

\_\_\_\_\_

Stressniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nyt udbrud:

**Morgenprodukter** (list dine morgen-hudplejeprodukter — rensmiddel, toner, serum, fugtighedscreme, s...)

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

**Aftenprodukter** (list dine aften-hudplejeprodukter — rensmiddel, behandling, fugtighedscreme, ansigtso...)

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

**Kostnoter** (notér fødevarer der kan påvirke din hud — mejeriprodukter, sukker, forarbejdet mad, alkohol ell...)

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

**Hudobservationer** (beskriv hvad du bemærker ved din hud i dag — tekstur, tone, problemområder, forbe...)

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

Dato: \_\_\_\_\_

Hudtilstand:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vandindtag (glas):

\_\_\_\_\_

Timer sovet:

\_\_\_\_\_

Stressniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nyt udbrud:

**Morgenprodukter** (list dine morgen-hudplejeprodukter — rensmiddel, toner, serum, fugtighedscreme, s...)

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

**Aftenprodukter** (list dine aften-hudplejeprodukter — rensmiddel, behandling, fugtighedscreme, ansigtso...)

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

**Kostnoter** (notér fødevarer der kan påvirke din hud — mejeriprodukter, sukker, forarbejdet mad, alkohol ell...)

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

**Hudobservationer** (beskriv hvad du bemærker ved din hud i dag — tekstur, tone, problemområder, forbe...)

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

Dato: \_\_\_\_\_

Hudtilstand:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vandindtag (glas):

\_\_\_\_\_

Timer sovet:

\_\_\_\_\_

Stressniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nyt udbrud:

**Morgenprodukter** (list dine morgen-hudplejeprodukter — rensmiddel, toner, serum, fugtighedscreme, s...)

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

**Aftenprodukter** (list dine aften-hudplejeprodukter — rensmiddel, behandling, fugtighedscreme, ansigtso...)

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

**Kostnoter** (notér fødevarer der kan påvirke din hud — mejeriprodukter, sukker, forarbejdet mad, alkohol ell...)

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

**Hudobservationer** (beskriv hvad du bemærker ved din hud i dag — tekstur, tone, problemområder, forbe...)

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

Dato: \_\_\_\_\_

Hudtilstand:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vandindtag (glas):

\_\_\_\_\_

Timer sovet:

\_\_\_\_\_

Stressniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nyt udbrud:

**Morgenprodukter** (list dine morgen-hudplejeprodukter — rensmiddel, toner, serum, fugtighedscreme, s...)

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

**Aftenprodukter** (list dine aften-hudplejeprodukter — rensmiddel, behandling, fugtighedscreme, ansigtso...)

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

**Kostnoter** (notér fødevarer der kan påvirke din hud — mejeriprodukter, sukker, forarbejdet mad, alkohol ell...)

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

**Hudobservationer** (beskriv hvad du bemærker ved din hud i dag — tekstur, tone, problemområder, forbe...)

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

Dato: \_\_\_\_\_

Hudtilstand:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vandindtag (glas):

\_\_\_\_\_

Timer sovet:

\_\_\_\_\_

Stressniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nyt udbrud:

**Morgenprodukter** (list dine morgen-hudplejeprodukter — rensmiddel, toner, serum, fugtighedscreme, s...)

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

**Aftenprodukter** (list dine aften-hudplejeprodukter — rensmiddel, behandling, fugtighedscreme, ansigtso...)

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

**Kostnoter** (notér fødevarer der kan påvirke din hud — mejeriprodukter, sukker, forarbejdet mad, alkohol ell...)

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

**Hudobservationer** (beskriv hvad du bemærker ved din hud i dag — tekstur, tone, problemområder, forbe...)

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