

---



# Hautpflegeetagebuch

---



Ein 30-Tage-Journal mit Anleitung



Hybrid



Erstellt mit LoomJournals

---

# So verwendest du dieses Journal

---

Willkommen bei deinem Journal! Hier sind einige Tipps, um das Beste daraus zu machen:

- 1 Nimm dir jeden Tag ein paar Minuten zum Schreiben
- 2 Sei ehrlich und schreibe frei, ohne zu urteilen
- 3 Versuche, jeden Tag zur gleichen Zeit zu schreiben, um eine Gewohnheit aufzubauen
- 4 Lies deine Einträge wöchentlich durch, um Muster zu erkennen



Scanne für eine ausführliche Anleitung zu diesem Journal

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

Hautzustand:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wasseraufnahme (Gläser):

\_\_\_\_\_

Schlafstunden:

\_\_\_\_\_

Stresslevel (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Neuer Ausbruch:

**Produkte morgens** (liste deine morgendlichen hautpflegeprodukte auf — reinigung, toner, serum, feuchti...

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

**Produkte abends** (liste deine abendlichen hautpflegeprodukte auf — reinigung, behandlung, feuchtigkeit...

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

**Ernährungsnotizen** (notiere lebensmittel, die deine haut beeinflussen könnten — milchprodukte, zucker, ...

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

**Hautbeobachtungen** (beschreibe, was dir an deiner haut heute auffällt — textur, hautton, problemzonen...

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

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

Hautzustand:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wasseraufnahme (Gläser):

\_\_\_\_\_

Schlafstunden:

\_\_\_\_\_

Stresslevel (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Neuer Ausbruch:

**Produkte morgens** (liste deine morgendlichen hautpflegeprodukte auf — reinigung, toner, serum, feuchti...

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

**Produkte abends** (liste deine abendlichen hautpflegeprodukte auf — reinigung, behandlung, feuchtigkeit...

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

**Ernährungsnotizen** (notiere lebensmittel, die deine haut beeinflussen könnten — milchprodukte, zucker, ...

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

**Hautbeobachtungen** (beschreibe, was dir an deiner haut heute auffällt — textur, hautton, problemzonen...

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

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

Hautzustand:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wasseraufnahme (Gläser):

\_\_\_\_\_

Schlafstunden:

\_\_\_\_\_

Stresslevel (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Neuer Ausbruch:

**Produkte morgens** (liste deine morgendlichen hautpflegeprodukte auf — reinigung, toner, serum, feuchti...

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

**Produkte abends** (liste deine abendlichen hautpflegeprodukte auf — reinigung, behandlung, feuchtigkeit...

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

**Ernährungsnotizen** (notiere lebensmittel, die deine haut beeinflussen könnten — milchprodukte, zucker, ...

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

**Hautbeobachtungen** (beschreibe, was dir an deiner haut heute auffällt — textur, hautton, problemzonen...

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

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

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

Wasseraufnahme (Gläser): \_\_\_\_\_

Schlafstunden: \_\_\_\_\_

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

Neuer Ausbruch:



**Produkte morgens** (liste deine morgendlichen hautpflegeprodukte auf — reinigung, toner, serum, feuchti...

---

---

---

---

**Produkte abends** (liste deine abendlichen hautpflegeprodukte auf — reinigung, behandlung, feuchtigkeit...

---

---

---

---

**Ernährungsnotizen** (notiere lebensmittel, die deine haut beeinflussen könnten — milchprodukte, zucker, ...

---

---

---

---

**Hautbeobachtungen** (beschreibe, was dir an deiner haut heute auffällt — textur, hautton, problemzonen...

---

---

---

---

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

Hautzustand:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wasseraufnahme (Gläser):

\_\_\_\_\_

Schlafstunden:

\_\_\_\_\_

Stresslevel (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Neuer Ausbruch:

**Produkte morgens** (liste deine morgendlichen hautpflegeprodukte auf — reinigung, toner, serum, feuchti...

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

**Produkte abends** (liste deine abendlichen hautpflegeprodukte auf — reinigung, behandlung, feuchtigkeit...

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

**Ernährungsnotizen** (notiere lebensmittel, die deine haut beeinflussen könnten — milchprodukte, zucker, ...

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

**Hautbeobachtungen** (beschreibe, was dir an deiner haut heute auffällt — textur, hautton, problemzonen...

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

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

Hautzustand:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wasseraufnahme (Gläser):

\_\_\_\_\_

Schlafstunden:

\_\_\_\_\_

Stresslevel (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Neuer Ausbruch:

**Produkte morgens** (liste deine morgendlichen hautpflegeprodukte auf — reinigung, toner, serum, feuchti...

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

**Produkte abends** (liste deine abendlichen hautpflegeprodukte auf — reinigung, behandlung, feuchtigkeit...

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

**Ernährungsnotizen** (notiere lebensmittel, die deine haut beeinflussen könnten — milchprodukte, zucker, ...

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

**Hautbeobachtungen** (beschreibe, was dir an deiner haut heute auffällt — textur, hautton, problemzonen...

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

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

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

Wasseraufnahme (Gläser): \_\_\_\_\_

Schlafstunden: \_\_\_\_\_

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

Neuer Ausbruch:



**Produkte morgens** (liste deine morgendlichen hautpflegeprodukte auf — reinigung, toner, serum, feuchti...

---

---

---

---

---

**Produkte abends** (liste deine abendlichen hautpflegeprodukte auf — reinigung, behandlung, feuchtigkeit...

---

---

---

---

---

**Ernährungsnotizen** (notiere lebensmittel, die deine haut beeinflussen könnten — milchprodukte, zucker, ...

---

---

---

---

---

**Hautbeobachtungen** (beschreibe, was dir an deiner haut heute auffällt — textur, hautton, problemzonen...

---

---

---

---

---

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

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

Wasseraufnahme (Gläser): \_\_\_\_\_

Schlafstunden: \_\_\_\_\_

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

Neuer Ausbruch:



**Produkte morgens** (liste deine morgendlichen hautpflegeprodukte auf — reinigung, toner, serum, feuchti...

---

---

---

---

**Produkte abends** (liste deine abendlichen hautpflegeprodukte auf — reinigung, behandlung, feuchtigkeit...

---

---

---

---

**Ernährungsnotizen** (notiere lebensmittel, die deine haut beeinflussen könnten — milchprodukte, zucker, ...

---

---

---

---

**Hautbeobachtungen** (beschreibe, was dir an deiner haut heute auffällt — textur, hautton, problemzonen...

---

---

---

---

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

Hautzustand:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wasseraufnahme (Gläser):

\_\_\_\_\_

Schlafstunden:

\_\_\_\_\_

Stresslevel (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Neuer Ausbruch:

**Produkte morgens** (liste deine morgendlichen hautpflegeprodukte auf — reinigung, toner, serum, feuchti...

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

**Produkte abends** (liste deine abendlichen hautpflegeprodukte auf — reinigung, behandlung, feuchtigkeit...

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

**Ernährungsnotizen** (notiere lebensmittel, die deine haut beeinflussen könnten — milchprodukte, zucker, ...

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

**Hautbeobachtungen** (beschreibe, was dir an deiner haut heute auffällt — textur, hautton, problemzonen...

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

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

Hautzustand:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wasseraufnahme (Gläser):

\_\_\_\_\_

Schlafstunden:

\_\_\_\_\_

Stresslevel (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Neuer Ausbruch:

**Produkte morgens** (liste deine morgendlichen hautpflegeprodukte auf — reinigung, toner, serum, feuchti...

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

**Produkte abends** (liste deine abendlichen hautpflegeprodukte auf — reinigung, behandlung, feuchtigkeit...

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

**Ernährungsnotizen** (notiere lebensmittel, die deine haut beeinflussen könnten — milchprodukte, zucker, ...

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

**Hautbeobachtungen** (beschreibe, was dir an deiner haut heute auffällt — textur, hautton, problemzonen...

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

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

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

Wasseraufnahme (Gläser): \_\_\_\_\_

Schlafstunden: \_\_\_\_\_

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

Neuer Ausbruch:



**Produkte morgens** (liste deine morgendlichen hautpflegeprodukte auf — reinigung, toner, serum, feuchti...

---

---

---

---

**Produkte abends** (liste deine abendlichen hautpflegeprodukte auf — reinigung, behandlung, feuchtigkeit...

---

---

---

---

**Ernährungsnotizen** (notiere lebensmittel, die deine haut beeinflussen könnten — milchprodukte, zucker, ...

---

---

---

---

**Hautbeobachtungen** (beschreibe, was dir an deiner haut heute auffällt — textur, hautton, problemzonen...

---

---

---

---

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

Hautzustand:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wasseraufnahme (Gläser):

\_\_\_\_\_

Schlafstunden:

\_\_\_\_\_

Stresslevel (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Neuer Ausbruch:

**Produkte morgens** (liste deine morgendlichen hautpflegeprodukte auf — reinigung, toner, serum, feuchti...

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

**Produkte abends** (liste deine abendlichen hautpflegeprodukte auf — reinigung, behandlung, feuchtigkeit...

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

**Ernährungsnotizen** (notiere lebensmittel, die deine haut beeinflussen könnten — milchprodukte, zucker, ...

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

**Hautbeobachtungen** (beschreibe, was dir an deiner haut heute auffällt — textur, hautton, problemzonen...

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

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

Hautzustand:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wasseraufnahme (Gläser):

\_\_\_\_\_

Schlafstunden:

\_\_\_\_\_

Stresslevel (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Neuer Ausbruch:

**Produkte morgens** (liste deine morgendlichen hautpflegeprodukte auf — reinigung, toner, serum, feuchti...

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

**Produkte abends** (liste deine abendlichen hautpflegeprodukte auf — reinigung, behandlung, feuchtigkeit...

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

**Ernährungsnotizen** (notiere lebensmittel, die deine haut beeinflussen könnten — milchprodukte, zucker, ...

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

**Hautbeobachtungen** (beschreibe, was dir an deiner haut heute auffällt — textur, hautton, problemzonen...

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

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

Hautzustand:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wasseraufnahme (Gläser):

\_\_\_\_\_

Schlafstunden:

\_\_\_\_\_

Stresslevel (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Neuer Ausbruch:

**Produkte morgens** (liste deine morgendlichen hautpflegeprodukte auf — reinigung, toner, serum, feuchti...

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

**Produkte abends** (liste deine abendlichen hautpflegeprodukte auf — reinigung, behandlung, feuchtigkeit...

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

**Ernährungsnotizen** (notiere lebensmittel, die deine haut beeinflussen könnten — milchprodukte, zucker, ...

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

**Hautbeobachtungen** (beschreibe, was dir an deiner haut heute auffällt — textur, hautton, problemzonen...

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

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

Hautzustand:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wasseraufnahme (Gläser):

\_\_\_\_\_

Schlafstunden:

\_\_\_\_\_

Stresslevel (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Neuer Ausbruch:

**Produkte morgens** (liste deine morgendlichen hautpflegeprodukte auf — reinigung, toner, serum, feuchti...

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

**Produkte abends** (liste deine abendlichen hautpflegeprodukte auf — reinigung, behandlung, feuchtigkeit...

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

**Ernährungsnotizen** (notiere lebensmittel, die deine haut beeinflussen könnten — milchprodukte, zucker, ...

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

**Hautbeobachtungen** (beschreibe, was dir an deiner haut heute auffällt — textur, hautton, problemzonen...

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

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

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

Wasseraufnahme (Gläser): \_\_\_\_\_

Schlafstunden: \_\_\_\_\_

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

Neuer Ausbruch:



**Produkte morgens** (liste deine morgendlichen hautpflegeprodukte auf — reinigung, toner, serum, feuchti...

---

---

---

---

**Produkte abends** (liste deine abendlichen hautpflegeprodukte auf — reinigung, behandlung, feuchtigkeit...

---

---

---

---

**Ernährungsnotizen** (notiere lebensmittel, die deine haut beeinflussen könnten — milchprodukte, zucker, ...

---

---

---

---

**Hautbeobachtungen** (beschreibe, was dir an deiner haut heute auffällt — textur, hautton, problemzonen...

---

---

---

---

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

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

Wasseraufnahme (Gläser): \_\_\_\_\_

Schlafstunden: \_\_\_\_\_

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

Neuer Ausbruch:



**Produkte morgens** (liste deine morgendlichen hautpflegeprodukte auf — reinigung, toner, serum, feuchti...

---

---

---

---

**Produkte abends** (liste deine abendlichen hautpflegeprodukte auf — reinigung, behandlung, feuchtigkeit...

---

---

---

---

**Ernährungsnotizen** (notiere lebensmittel, die deine haut beeinflussen könnten — milchprodukte, zucker, ...

---

---

---

---

**Hautbeobachtungen** (beschreibe, was dir an deiner haut heute auffällt — textur, hautton, problemzonen...

---

---

---

---

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

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

Wasseraufnahme (Gläser): \_\_\_\_\_

Schlafstunden: \_\_\_\_\_

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

Neuer Ausbruch:



**Produkte morgens** (liste deine morgendlichen hautpflegeprodukte auf — reinigung, toner, serum, feuchti...

---

---

---

---

**Produkte abends** (liste deine abendlichen hautpflegeprodukte auf — reinigung, behandlung, feuchtigkeit...

---

---

---

---

**Ernährungsnotizen** (notiere lebensmittel, die deine haut beeinflussen könnten — milchprodukte, zucker, ...

---

---

---

---

**Hautbeobachtungen** (beschreibe, was dir an deiner haut heute auffällt — textur, hautton, problemzonen...

---

---

---

---

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

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

Wasseraufnahme (Gläser): \_\_\_\_\_

Schlafstunden: \_\_\_\_\_

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

Neuer Ausbruch:



**Produkte morgens** (liste deine morgendlichen hautpflegeprodukte auf — reinigung, toner, serum, feuchti...

---

---

---

---

**Produkte abends** (liste deine abendlichen hautpflegeprodukte auf — reinigung, behandlung, feuchtigkeit...

---

---

---

---

**Ernährungsnotizen** (notiere lebensmittel, die deine haut beeinflussen könnten — milchprodukte, zucker, ...

---

---

---

---

**Hautbeobachtungen** (beschreibe, was dir an deiner haut heute auffällt — textur, hautton, problemzonen...

---

---

---

---

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

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

Wasseraufnahme (Gläser): \_\_\_\_\_

Schlafstunden: \_\_\_\_\_

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

Neuer Ausbruch:



**Produkte morgens** (liste deine morgendlichen hautpflegeprodukte auf — reinigung, toner, serum, feuchti...

---

---

---

---

**Produkte abends** (liste deine abendlichen hautpflegeprodukte auf — reinigung, behandlung, feuchtigkeit...

---

---

---

---

**Ernährungsnotizen** (notiere lebensmittel, die deine haut beeinflussen könnten — milchprodukte, zucker, ...

---

---

---

---

**Hautbeobachtungen** (beschreibe, was dir an deiner haut heute auffällt — textur, hautton, problemzonen...

---

---

---

---

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

Hautzustand:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wasseraufnahme (Gläser):

\_\_\_\_\_

Schlafstunden:

\_\_\_\_\_

Stresslevel (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Neuer Ausbruch:

**Produkte morgens** (liste deine morgendlichen hautpflegeprodukte auf — reinigung, toner, serum, feuchti...

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

**Produkte abends** (liste deine abendlichen hautpflegeprodukte auf — reinigung, behandlung, feuchtigkeit...

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

**Ernährungsnotizen** (notiere lebensmittel, die deine haut beeinflussen könnten — milchprodukte, zucker, ...

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

**Hautbeobachtungen** (beschreibe, was dir an deiner haut heute auffällt — textur, hautton, problemzonen...

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

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

Hautzustand:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wasseraufnahme (Gläser):

\_\_\_\_\_

Schlafstunden:

\_\_\_\_\_

Stresslevel (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Neuer Ausbruch:

**Produkte morgens** (liste deine morgendlichen hautpflegeprodukte auf — reinigung, toner, serum, feuchti...

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

**Produkte abends** (liste deine abendlichen hautpflegeprodukte auf — reinigung, behandlung, feuchtigkeit...

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

**Ernährungsnotizen** (notiere lebensmittel, die deine haut beeinflussen könnten — milchprodukte, zucker, ...

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

**Hautbeobachtungen** (beschreibe, was dir an deiner haut heute auffällt — textur, hautton, problemzonen...

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

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

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

Wasseraufnahme (Gläser): \_\_\_\_\_

Schlafstunden: \_\_\_\_\_

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

Neuer Ausbruch:



**Produkte morgens** (liste deine morgendlichen hautpflegeprodukte auf — reinigung, toner, serum, feuchti...

---

---

---

---

**Produkte abends** (liste deine abendlichen hautpflegeprodukte auf — reinigung, behandlung, feuchtigkeit...

---

---

---

---

**Ernährungsnotizen** (notiere lebensmittel, die deine haut beeinflussen könnten — milchprodukte, zucker, ...

---

---

---

---

**Hautbeobachtungen** (beschreibe, was dir an deiner haut heute auffällt — textur, hautton, problemzonen...

---

---

---

---

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

Hautzustand:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wasseraufnahme (Gläser):

\_\_\_\_\_

Schlafstunden:

\_\_\_\_\_

Stresslevel (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Neuer Ausbruch:

**Produkte morgens** (liste deine morgendlichen hautpflegeprodukte auf — reinigung, toner, serum, feuchti...

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

**Produkte abends** (liste deine abendlichen hautpflegeprodukte auf — reinigung, behandlung, feuchtigkeit...

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

**Ernährungsnotizen** (notiere lebensmittel, die deine haut beeinflussen könnten — milchprodukte, zucker, ...

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

**Hautbeobachtungen** (beschreibe, was dir an deiner haut heute auffällt — textur, hautton, problemzonen...

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

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

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

Wasseraufnahme (Gläser): \_\_\_\_\_

Schlafstunden: \_\_\_\_\_

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

Neuer Ausbruch:

**Produkte morgens** (liste deine morgendlichen hautpflegeprodukte auf — reinigung, toner, serum, feuchti...

---

---

---

---

**Produkte abends** (liste deine abendlichen hautpflegeprodukte auf — reinigung, behandlung, feuchtigkeit...

---

---

---

---

**Ernährungsnotizen** (notiere lebensmittel, die deine haut beeinflussen könnten — milchprodukte, zucker, ...

---

---

---

---

**Hautbeobachtungen** (beschreibe, was dir an deiner haut heute auffällt — textur, hautton, problemzonen...

---

---

---

---

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

Hautzustand:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wasseraufnahme (Gläser):

\_\_\_\_\_

Schlafstunden:

\_\_\_\_\_

Stresslevel (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Neuer Ausbruch:

**Produkte morgens** (liste deine morgendlichen hautpflegeprodukte auf — reinigung, toner, serum, feuchti...

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

**Produkte abends** (liste deine abendlichen hautpflegeprodukte auf — reinigung, behandlung, feuchtigkeit...

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

**Ernährungsnotizen** (notiere lebensmittel, die deine haut beeinflussen könnten — milchprodukte, zucker, ...

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

**Hautbeobachtungen** (beschreibe, was dir an deiner haut heute auffällt — textur, hautton, problemzonen...

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

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

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

Wasseraufnahme (Gläser): \_\_\_\_\_

Schlafstunden: \_\_\_\_\_

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

Neuer Ausbruch:



**Produkte morgens** (liste deine morgendlichen hautpflegeprodukte auf — reinigung, toner, serum, feuchti...

---

---

---

---

---

**Produkte abends** (liste deine abendlichen hautpflegeprodukte auf — reinigung, behandlung, feuchtigkeit...

---

---

---

---

---

**Ernährungsnotizen** (notiere lebensmittel, die deine haut beeinflussen könnten — milchprodukte, zucker, ...

---

---

---

---

---

**Hautbeobachtungen** (beschreibe, was dir an deiner haut heute auffällt — textur, hautton, problemzonen...

---

---

---

---

---

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

Hautzustand:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wasseraufnahme (Gläser):

\_\_\_\_\_

Schlafstunden:

\_\_\_\_\_

Stresslevel (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Neuer Ausbruch:

**Produkte morgens** (liste deine morgendlichen hautpflegeprodukte auf — reinigung, toner, serum, feuchti...

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

**Produkte abends** (liste deine abendlichen hautpflegeprodukte auf — reinigung, behandlung, feuchtigkeit...

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

**Ernährungsnotizen** (notiere lebensmittel, die deine haut beeinflussen könnten — milchprodukte, zucker, ...

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

**Hautbeobachtungen** (beschreibe, was dir an deiner haut heute auffällt — textur, hautton, problemzonen...

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

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

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

Wasseraufnahme (Gläser): \_\_\_\_\_

Schlafstunden: \_\_\_\_\_

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

Neuer Ausbruch:



**Produkte morgens** (liste deine morgendlichen hautpflegeprodukte auf — reinigung, toner, serum, feuchti...

---

---

---

---

**Produkte abends** (liste deine abendlichen hautpflegeprodukte auf — reinigung, behandlung, feuchtigkeit...

---

---

---

---

**Ernährungsnotizen** (notiere lebensmittel, die deine haut beeinflussen könnten — milchprodukte, zucker, ...

---

---

---

---

**Hautbeobachtungen** (beschreibe, was dir an deiner haut heute auffällt — textur, hautton, problemzonen...

---

---

---

---

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

Hautzustand:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wasseraufnahme (Gläser):

\_\_\_\_\_

Schlafstunden:

\_\_\_\_\_

Stresslevel (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Neuer Ausbruch:

**Produkte morgens** (liste deine morgendlichen hautpflegeprodukte auf — reinigung, toner, serum, feuchti...

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

**Produkte abends** (liste deine abendlichen hautpflegeprodukte auf — reinigung, behandlung, feuchtigkeit...

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

**Ernährungsnotizen** (notiere lebensmittel, die deine haut beeinflussen könnten — milchprodukte, zucker, ...

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

**Hautbeobachtungen** (beschreibe, was dir an deiner haut heute auffällt — textur, hautton, problemzonen...

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