


Ihopäiväkirja



30 päivän ohjattu päiväkirja



Yhdistelmä

Luotu LoomJournals-palvelulla

Kuinka käyttää tätä päiväkirjaa

Tervetuloa päiväkirjasi pariin! Tässä muutamia vinkkejä, joilla saat siitä parhaan hyödyn:

- 1 Varaa muutama minuutti joka päivä kirjoittamiseen
- 2 Ole rehellinen ja kirjoita vapaasti arvostelematta
- 3 Yritä kirjoittaa samaan aikaan joka päivä tavan muodostamiseksi
- 4 Käy merkintäsi läpi viikoittain havaitaksesi toistuvia kaavoja



Skannaa saadaksesi yksityiskohtaisen oppaan tämän päiväkirjan käyttöön

Päivämäärä: _____

Ihon kunto:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vedenjuonti (lasillista):

Nukutut tunnit:

Stressitaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uusi ihottuma:

Aamutuotteet (luettele aamuiset ihonhoitotuotteesi — puhdistusaine, kasvovesi, seerumi, kosteusvoide, a...)

Iltatuotteet (luettele iltaiset ihonhoitotuotteesi — puhdistusaine, hoitoaine, kosteusvoide, kasvoöljy...)

Ruokavaliomuistiinpanot (kirjaa muistiin ruoat, jotka voivat vaikuttaa ihoosi — maitotuotteet, sokeri, pr...)

Ihohavainnot (kuvaile mitä huomaat ihossasi tänään — rakenne, sävy, ongelmakohdat, parannukset)

Päivämäärä: _____

Ihon kunto:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vedenjuonti (lasillista):

Nukutut tunnit:

Stressitaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uusi ihottuma:

Aamutuotteet (luettele aamuiset ihonhoitotuotteesi — puhdistusaine, kasvovesi, seerumi, kosteusvoide, a...)

Iltatuotteet (luettele iltaiset ihonhoitotuotteesi — puhdistusaine, hoitoaine, kosteusvoide, kasvoöljy...)

Ruokavaliomuistiinpanot (kirjaa muistiin ruoat, jotka voivat vaikuttaa ihoosi — maitotuotteet, sokeri, pr...)

Ihohavainnot (kuvaile mitä huomaat ihossasi tänään — rakenne, sävy, ongelmakohdat, parannukset)

Päivämäärä: _____

Ihon kunto:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vedenjuonti (lasillista):

Nukutut tunnit:

Stressitaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uusi ihottuma:

Aamutuotteet (luettele aamuiset ihonhoitotuotteesi — puhdistusaine, kasvovesi, seerumi, kosteusvoide, a...)

Iltatuotteet (luettele iltaiset ihonhoitotuotteesi — puhdistusaine, hoitoaine, kosteusvoide, kasvoöljy...)

Ruokavaliomuistiinpanot (kirjaa muistiin ruoat, jotka voivat vaikuttaa ihoosi — maitotuotteet, sokeri, pr...)

Ihohavainnot (kuvaile mitä huomaat ihossasi tänään — rakenne, sävy, ongelmakohdat, parannukset)

Päivämäärä: _____

Ihon kunto:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vedenjuonti (lasillista):

Nukutut tunnit:

Stressitaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uusi ihottuma:

Aamutuotteet (luettele aamuiset ihonhoitotuotteesi — puhdistusaine, kasvovesi, seerumi, kosteusvoide, a...)

Iltatuotteet (luettele iltaiset ihonhoitotuotteesi — puhdistusaine, hoitoaine, kosteusvoide, kasvoöljy...)

Ruokavaliomuistiinpanot (kirjaa muistiin ruoat, jotka voivat vaikuttaa ihoosi — maitotuotteet, sokeri, pr...)

Ihohavainnot (kuvaile mitä huomaat ihossasi tänään — rakenne, sävy, ongelmakohdat, parannukset)

Päivämäärä: _____

Ihon kunto:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vedenjuonti (lasillista):

Nukutut tunnit:

Stressitaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uusi ihottuma:

Aamutuotteet (luettele aamuiset ihonhoitotuotteesi — puhdistusaine, kasvovesi, seerumi, kosteusvoide, a...)

Iltatuotteet (luettele iltaiset ihonhoitotuotteesi — puhdistusaine, hoitoaine, kosteusvoide, kasvoöljy...)

Ruokavaliomuistiinpanot (kirjaa muistiin ruoat, jotka voivat vaikuttaa ihoosi — maitotuotteet, sokeri, pr...)

Ihohavainnot (kuvaile mitä huomaat ihossasi tänään — rakenne, sävy, ongelmakohdat, parannukset)

Päivämäärä: _____

Ihon kunto:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vedenjuonti (lasillista):

Nukutut tunnit:

Stressitaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uusi ihottuma:

Aamutuotteet (luettele aamuiset ihonhoitotuotteesi — puhdistusaine, kasvovesi, seerumi, kosteusvoide, a...)

Iltatuotteet (luettele iltaiset ihonhoitotuotteesi — puhdistusaine, hoitoaine, kosteusvoide, kasvoöljy...)

Ruokavaliomuistiinpanot (kirjaa muistiin ruoat, jotka voivat vaikuttaa ihoosi — maitotuotteet, sokeri, pr...)

Ihohavainnot (kuvaile mitä huomaat ihossasi tänään — rakenne, sävy, ongelmakohdat, parannukset)

Päivämäärä: _____

Ihon kunto:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vedenjuonti (lasillista):

Nukutut tunnit:

Stressitaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uusi ihottuma:

Aamutuotteet (luettele aamuiset ihonhoitotuotteesi — puhdistusaine, kasvovesi, seerumi, kosteusvoide, a...)

Iltatuotteet (luettele iltaiset ihonhoitotuotteesi — puhdistusaine, hoitoaine, kosteusvoide, kasvoöljy...)

Ruokavaliomuistiinpanot (kirjaa muistiin ruoat, jotka voivat vaikuttaa ihoosi — maitotuotteet, sokeri, pr...)

Ihohavainnot (kuvaile mitä huomaat ihossasi tänään — rakenne, sävy, ongelmakohdat, parannukset)

Päivämäärä: _____

Ihon kunto:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vedenjuonti (lasillista):

Nukutut tunnit:

Stressitaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uusi ihottuma:

Aamutuotteet (luettele aamuiset ihonhoitotuotteesi — puhdistusaine, kasvovesi, seerumi, kosteusvoide, a...)

Iltatuotteet (luettele iltaiset ihonhoitotuotteesi — puhdistusaine, hoitoaine, kosteusvoide, kasvoöljy...)

Ruokavaliomuistiinpanot (kirjaa muistiin ruoat, jotka voivat vaikuttaa ihoosi — maitotuotteet, sokeri, pr...)

Ihohavainnot (kuvaile mitä huomaat ihossasi tänään — rakenne, sävy, ongelmakohdat, parannukset)

Päivämäärä: _____

Ihon kunto:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vedenjuonti (lasillista):

Nukutut tunnit:

Stressitaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uusi ihottuma:

Aamutuotteet (luettele aamuiset ihonhoitotuotteesi — puhdistusaine, kasvovesi, seerumi, kosteusvoide, a...)

Iltatuotteet (luettele iltaiset ihonhoitotuotteesi — puhdistusaine, hoitoaine, kosteusvoide, kasvoöljy...)

Ruokavaliomuistiinpanot (kirjaa muistiin ruoat, jotka voivat vaikuttaa ihoosi — maitotuotteet, sokeri, pr...)

Ihohavainnot (kuvaile mitä huomaat ihossasi tänään — rakenne, sävy, ongelmakohdat, parannukset)

Päivämäärä: _____

Ihon kunto:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vedenjuonti (lasillista):

Nukutut tunnit:

Stressitaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uusi ihottuma:

Aamutuotteet (luettele aamuiset ihonhoitotuotteesi — puhdistusaine, kasvovesi, seerumi, kosteusvoide, a...)

Iltatuotteet (luettele iltaiset ihonhoitotuotteesi — puhdistusaine, hoitoaine, kosteusvoide, kasvoöljy...)

Ruokavaliomuistiinpanot (kirjaa muistiin ruoat, jotka voivat vaikuttaa ihoosi — maitotuotteet, sokeri, pr...)

Ihohavainnot (kuvaile mitä huomaat ihossasi tänään — rakenne, sävy, ongelmakohdat, parannukset)

Päivämäärä: _____

Ihon kunto:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vedenjuonti (lasillista):

Nukutut tunnit:

Stressitaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uusi ihottuma:

Aamutuotteet (luettele aamuiset ihonhoitotuotteesi — puhdistusaine, kasvovesi, seerumi, kosteusvoide, a...)

Iltatuotteet (luettele iltaiset ihonhoitotuotteesi — puhdistusaine, hoitoaine, kosteusvoide, kasvoöljy...)

Ruokavaliomuistiinpanot (kirjaa muistiin ruoat, jotka voivat vaikuttaa ihoosi — maitotuotteet, sokeri, pr...)

Ihohavainnot (kuvaile mitä huomaat ihossasi tänään — rakenne, sävy, ongelmakohdat, parannukset)

Päivämäärä: _____

Ihon kunto:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vedenjuonti (lasillista):

Nukutut tunnit:

Stressitaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uusi ihottuma:

Aamutuotteet (luettele aamuiset ihonhoitotuotteesi — puhdistusaine, kasvovesi, seerumi, kosteusvoide, a...)

Iltatuotteet (luettele iltaiset ihonhoitotuotteesi — puhdistusaine, hoitoaine, kosteusvoide, kasvoöljy...)

Ruokavaliomuistiinpanot (kirjaa muistiin ruoat, jotka voivat vaikuttaa ihoosi — maitotuotteet, sokeri, pr...)

Ihohavainnot (kuvaile mitä huomaat ihossasi tänään — rakenne, sävy, ongelmakohdat, parannukset)

Päivämäärä: _____

Ihon kunto:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vedenjuonti (lasillista):

Nukutut tunnit:

Stressitaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uusi ihottuma:

Aamutuotteet (luettele aamuiset ihonhoitotuotteesi — puhdistusaine, kasvovesi, seerumi, kosteusvoide, a...)

Iltatuotteet (luettele iltaiset ihonhoitotuotteesi — puhdistusaine, hoitoaine, kosteusvoide, kasvoöljy...)

Ruokavaliomuistiinpanot (kirjaa muistiin ruoat, jotka voivat vaikuttaa ihoosi — maitotuotteet, sokeri, pr...)

Ihohavainnot (kuvaile mitä huomaat ihossasi tänään — rakenne, sävy, ongelmakohdat, parannukset)

Päivämäärä: _____

Ihon kunto:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vedenjuonti (lasillista):

Nukutut tunnit:

Stressitaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uusi ihottuma:

Aamutuotteet (luettele aamuiset ihonhoitotuotteesi — puhdistusaine, kasvovesi, seerumi, kosteusvoide, a...)

Iltatuotteet (luettele iltaiset ihonhoitotuotteesi — puhdistusaine, hoitoaine, kosteusvoide, kasvoöljy...)

Ruokavaliomuistiinpanot (kirjaa muistiin ruoat, jotka voivat vaikuttaa ihoosi — maitotuotteet, sokeri, pr...)

Ihohavainnot (kuvaile mitä huomaat ihossasi tänään — rakenne, sävy, ongelmakohdat, parannukset)

Päivämäärä: _____

Ihon kunto:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vedenjuonti (lasillista):

Nukutut tunnit:

Stressitaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uusi ihottuma:

Aamutuotteet (luettele aamuiset ihonhoitotuotteesi — puhdistusaine, kasvovesi, seerumi, kosteusvoide, a...)

Iltatuotteet (luettele iltaiset ihonhoitotuotteesi — puhdistusaine, hoitoaine, kosteusvoide, kasvoöljy...)

Ruokavaliomuistiinpanot (kirjaa muistiin ruoat, jotka voivat vaikuttaa ihoosi — maitotuotteet, sokeri, pr...)

Ihohavainnot (kuvaile mitä huomaat ihossasi tänään — rakenne, sävy, ongelmakohdat, parannukset)

Päivämäärä: _____

Ihon kunto:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vedenjuonti (lasillista):

Nukutut tunnit:

Stressitaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uusi ihottuma:

Aamutuotteet (luettele aamuiset ihonhoitotuotteesi — puhdistusaine, kasvovesi, seerumi, kosteusvoide, a...)

Iltatuotteet (luettele iltaiset ihonhoitotuotteesi — puhdistusaine, hoitoaine, kosteusvoide, kasvoöljy...)

Ruokavaliomuistiinpanot (kirjaa muistiin ruoat, jotka voivat vaikuttaa ihoosi — maitotuotteet, sokeri, pr...)

Ihohavainnot (kuvaile mitä huomaat ihossasi tänään — rakenne, sävy, ongelmakohdat, parannukset)

Päivämäärä: _____

Ihon kunto:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vedenjuonti (lasillista):

Nukutut tunnit:

Stressitaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uusi ihottuma:

Aamutuotteet (luettele aamuiset ihonhoitotuotteesi — puhdistusaine, kasvovesi, seerumi, kosteusvoide, a...)

Iltatuotteet (luettele iltaiset ihonhoitotuotteesi — puhdistusaine, hoitoaine, kosteusvoide, kasvoöljy...)

Ruokavaliomuistiinpanot (kirjaa muistiin ruoat, jotka voivat vaikuttaa ihoosi — maitotuotteet, sokeri, pr...)

Ihohavainnot (kuvaile mitä huomaat ihossasi tänään — rakenne, sävy, ongelmakohdat, parannukset)

Päivämäärä: _____

Ihon kunto:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vedenjuonti (lasillista):

Nukutut tunnit:

Stressitaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uusi ihottuma:

Aamutuotteet (luettele aamuiset ihonhoitotuotteesi — puhdistusaine, kasvovesi, seerumi, kosteusvoide, a...)

Iltatuotteet (luettele iltaiset ihonhoitotuotteesi — puhdistusaine, hoitoaine, kosteusvoide, kasvoöljy...)

Ruokavaliomuistiinpanot (kirjaa muistiin ruoat, jotka voivat vaikuttaa ihoosi — maitotuotteet, sokeri, pr...)

Ihohavainnot (kuvaile mitä huomaat ihossasi tänään — rakenne, sävy, ongelmakohdat, parannukset)

Päivämäärä: _____

Ihon kunto:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vedenjuonti (lasillista):

Nukutut tunnit:

Stressitaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uusi ihottuma:

Aamutuotteet (luettele aamuiset ihonhoitotuotteesi — puhdistusaine, kasvovesi, seerumi, kosteusvoide, a...)

Iltatuotteet (luettele iltaiset ihonhoitotuotteesi — puhdistusaine, hoitoaine, kosteusvoide, kasvoöljy...)

Ruokavaliomuistiinpanot (kirjaa muistiin ruoat, jotka voivat vaikuttaa ihoosi — maitotuotteet, sokeri, pr...)

Ihohavainnot (kuvaile mitä huomaat ihossasi tänään — rakenne, sävy, ongelmakohdat, parannukset)

Päivämäärä: _____

Ihon kunto:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vedenjuonti (lasillista):

Nukutut tunnit:

Stressitaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uusi ihottuma:

Aamutuotteet (luettele aamuiset ihonhoitotuotteesi — puhdistusaine, kasvovesi, seerumi, kosteusvoide, a...)

Iltatuotteet (luettele iltaiset ihonhoitotuotteesi — puhdistusaine, hoitoaine, kosteusvoide, kasvoöljy...)

Ruokavaliomuistiinpanot (kirjaa muistiin ruoat, jotka voivat vaikuttaa ihoosi — maitotuotteet, sokeri, pr...)

Ihohavainnot (kuvaile mitä huomaat ihossasi tänään — rakenne, sävy, ongelmakohdat, parannukset)

Päivämäärä: _____

Ihon kunto:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vedenjuonti (lasillista):

Nukutut tunnit:

Stressitaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uusi ihottuma:

Aamutuotteet (luettele aamuiset ihonhoitotuotteesi — puhdistusaine, kasvovesi, seerumi, kosteusvoide, a...)

Iltatuotteet (luettele iltaiset ihonhoitotuotteesi — puhdistusaine, hoitoaine, kosteusvoide, kasvoöljy...)

Ruokavaliomuistiinpanot (kirjaa muistiin ruoat, jotka voivat vaikuttaa ihoosi — maitotuotteet, sokeri, pr...)

Ihohavainnot (kuvaile mitä huomaat ihossasi tänään — rakenne, sävy, ongelmakohdat, parannukset)

Päivämäärä: _____

Ihon kunto:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vedenjuonti (lasillista):

Nukutut tunnit:

Stressitaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uusi ihottuma:

Aamutuotteet (luettele aamuiset ihonhoitotuotteesi — puhdistusaine, kasvovesi, seerumi, kosteusvoide, a...)

Iltatuotteet (luettele iltaiset ihonhoitotuotteesi — puhdistusaine, hoitoaine, kosteusvoide, kasvoöljy...)

Ruokavaliomuistiinpanot (kirjaa muistiin ruoat, jotka voivat vaikuttaa ihoosi — maitotuotteet, sokeri, pr...)

Ihohavainnot (kuvaile mitä huomaat ihossasi tänään — rakenne, sävy, ongelmakohdat, parannukset)

Päivämäärä: _____

Ihon kunto:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vedenjuonti (lasillista):

Nukutut tunnit:

Stressitaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uusi ihottuma:

Aamutuotteet (luettele aamuiset ihonhoitotuotteesi — puhdistusaine, kasvovesi, seerumi, kosteusvoide, a...)

Iltatuotteet (luettele iltaiset ihonhoitotuotteesi — puhdistusaine, hoitoaine, kosteusvoide, kasvoöljy...)

Ruokavaliomuistiinpanot (kirjaa muistiin ruoat, jotka voivat vaikuttaa ihoosi — maitotuotteet, sokeri, pr...)

Ihohavainnot (kuvaile mitä huomaat ihossasi tänään — rakenne, sävy, ongelmakohdat, parannukset)

Päivämäärä: _____

Ihon kunto:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vedenjuonti (lasillista):

Nukutut tunnit:

Stressitaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uusi ihottuma:

Aamutuotteet (luettele aamuiset ihonhoitotuotteesi — puhdistusaine, kasvovesi, seerumi, kosteusvoide, a...)

Iltatuotteet (luettele iltaiset ihonhoitotuotteesi — puhdistusaine, hoitoaine, kosteusvoide, kasvoöljy...)

Ruokavaliomuistiinpanot (kirjaa muistiin ruoat, jotka voivat vaikuttaa ihoosi — maitotuotteet, sokeri, pr...)

Ihohavainnot (kuvaile mitä huomaat ihossasi tänään — rakenne, sävy, ongelmakohdat, parannukset)

Päivämäärä: _____

Ihon kunto:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vedenjuonti (lasillista):

Nukutut tunnit:

Stressitaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uusi ihottuma:

Aamutuotteet (luettele aamuiset ihonhoitotuotteesi — puhdistusaine, kasvovesi, seerumi, kosteusvoide, a...)

Iltatuotteet (luettele iltaiset ihonhoitotuotteesi — puhdistusaine, hoitoaine, kosteusvoide, kasvoöljy...)

Ruokavaliomuistiinpanot (kirjaa muistiin ruoat, jotka voivat vaikuttaa ihoosi — maitotuotteet, sokeri, pr...)

Ihohavainnot (kuvaile mitä huomaat ihossasi tänään — rakenne, sävy, ongelmakohdat, parannukset)

Päivämäärä: _____

Ihon kunto:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vedenjuonti (lasillista):

Nukutut tunnit:

Stressitaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uusi ihottuma:

Aamutuotteet (luettele aamuiset ihonhoitotuotteesi — puhdistusaine, kasvovesi, seerumi, kosteusvoide, a...)

Iltatuotteet (luettele iltaiset ihonhoitotuotteesi — puhdistusaine, hoitoaine, kosteusvoide, kasvoöljy...)

Ruokavaliomuistiinpanot (kirjaa muistiin ruoat, jotka voivat vaikuttaa ihoosi — maitotuotteet, sokeri, pr...)

Ihohavainnot (kuvaile mitä huomaat ihossasi tänään — rakenne, sävy, ongelmakohdat, parannukset)

Päivämäärä: _____

Ihon kunto:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vedenjuonti (lasillista):

Nukutut tunnit:

Stressitaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uusi ihottuma:

Aamutuotteet (luettele aamuiset ihonhoitotuotteesi — puhdistusaine, kasvovesi, seerumi, kosteusvoide, a...)

Iltatuotteet (luettele iltaiset ihonhoitotuotteesi — puhdistusaine, hoitoaine, kosteusvoide, kasvoöljy...)

Ruokavaliomuistiinpanot (kirjaa muistiin ruoat, jotka voivat vaikuttaa ihoosi — maitotuotteet, sokeri, pr...)

Ihohavainnot (kuvaile mitä huomaat ihossasi tänään — rakenne, sävy, ongelmakohdat, parannukset)

Päivämäärä: _____

Ihon kunto:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vedenjuonti (lasillista):

Nukutut tunnit:

Stressitaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uusi ihottuma:

Aamutuotteet (luettele aamuiset ihonhoitotuotteesi — puhdistusaine, kasvovesi, seerumi, kosteusvoide, a...)

Iltatuotteet (luettele iltaiset ihonhoitotuotteesi — puhdistusaine, hoitoaine, kosteusvoide, kasvoöljy...)

Ruokavaliomuistiinpanot (kirjaa muistiin ruoat, jotka voivat vaikuttaa ihoosi — maitotuotteet, sokeri, pr...)

Ihohavainnot (kuvaile mitä huomaat ihossasi tänään — rakenne, sävy, ongelmakohdat, parannukset)

Päivämäärä: _____

Ihon kunto:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vedenjuonti (lasillista):

Nukutut tunnit:

Stressitaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uusi ihottuma:

Aamutuotteet (luettele aamuiset ihonhoitotuotteesi — puhdistusaine, kasvovesi, seerumi, kosteusvoide, a...)

Iltatuotteet (luettele iltaiset ihonhoitotuotteesi — puhdistusaine, hoitoaine, kosteusvoide, kasvoöljy...)

Ruokavaliomuistiinpanot (kirjaa muistiin ruoat, jotka voivat vaikuttaa ihoosi — maitotuotteet, sokeri, pr...)

Ihohavainnot (kuvaile mitä huomaat ihossasi tänään — rakenne, sävy, ongelmakohdat, parannukset)

Päivämäärä: _____

Ihon kunto:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vedenjuonti (lasillista):

Nukutut tunnit:

Stressitaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uusi ihottuma:

Aamutuotteet (luettele aamuiset ihonhoitotuotteesi — puhdistusaine, kasvovesi, seerumi, kosteusvoide, a...)

Iltatuotteet (luettele iltaiset ihonhoitotuotteesi — puhdistusaine, hoitoaine, kosteusvoide, kasvoöljy...)

Ruokavaliomuistiinpanot (kirjaa muistiin ruoat, jotka voivat vaikuttaa ihoosi — maitotuotteet, sokeri, pr...)

Ihohavainnot (kuvaile mitä huomaat ihossasi tänään — rakenne, sävy, ongelmakohdat, parannukset)

