

---



# Dnevnik kože

---

Vođeni dnevnik od 30 dana



Hibrid

Izrađeno pomoću LoomJournals

---

# Kako koristiti ovaj dnevnik

---

Dobrodošli u svoj dnevnik! Evo nekoliko savjeta kako da ga najbolje iskoristite:

- 1 Svaki dan odvojite nekoliko minuta za pisanje
- 2 Budite iskreni i pišite slobodno bez prosuđivanja
- 3 Pokušajte pisati u isto vrijeme svaki dan kako biste izgradili naviku
- 4 Pregledajte svoje zapise tjedno kako biste uočili obrasce



Skenirajte za detaljan vodič o korištenju ovog dnevnika

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

Stanje kože:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unos vode (čaše):

\_\_\_\_\_

Sati spavanja:

\_\_\_\_\_

Razina stresa (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Novi prištić:

**Jutarnji proizvodi** (navedite jutarnje proizvode za njegu kože - sredstvo za čišćenje, tonik, serum, hidrata...)

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

**Večernji proizvodi** (navedite večernje proizvode za njegu kože - sredstvo za čišćenje, tretman, hidratant...)

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

**Bilješke o prehrani** (zabilježite namirnice koje mogu utjecati na kožu - mliječni proizvodi, šećer, prerađen...)

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

**Zapažanja o koži** (opišite što primjećujete na koži danas - tekstura, ton, problematična područja, poboljša...)

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

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

Stanje kože:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Unos vode (čaše): \_\_\_\_\_

Sati spavanja: \_\_\_\_\_

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

Novi prištić:

**Jutarnji proizvodi** (navedite jutarnje proizvode za njegu kože - sredstvo za čišćenje, tonik, serum, hidrata...)

---

---

---

---

**Večernji proizvodi** (navedite večernje proizvode za njegu kože - sredstvo za čišćenje, tretman, hidratant...)

---

---

---

---

**Bilješke o prehrani** (zabilježite namirnice koje mogu utjecati na kožu - mliječni proizvodi, šećer, prerađen...)

---

---

---

---

**Zapažanja o koži** (opišite što primjećujete na koži danas - tekstura, ton, problematična područja, poboljša...)

---

---

---

---

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

Stanje kože:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Unos vode (čaše): \_\_\_\_\_

Sati spavanja: \_\_\_\_\_

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

Novi prištić:

**Jutarnji proizvodi** (navedite jutarnje proizvode za njegu kože - sredstvo za čišćenje, tonik, serum, hidrata...)

---

---

---

---

**Večernji proizvodi** (navedite večernje proizvode za njegu kože - sredstvo za čišćenje, tretman, hidratant...)

---

---

---

---

**Bilješke o prehrani** (zabilježite namirnice koje mogu utjecati na kožu - mliječni proizvodi, šećer, prerađen...)

---

---

---

---

**Zapažanja o koži** (opišite što primjećujete na koži danas - tekstura, ton, problematična područja, poboljša...)

---

---

---

---

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

Stanje kože:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unos vode (čaše):

\_\_\_\_\_

Sati spavanja:

\_\_\_\_\_

Razina stresa (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Novi prištić:

**Jutarnji proizvodi** (navedite jutarnje proizvode za njegu kože - sredstvo za čišćenje, tonik, serum, hidrata...)

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

**Večernji proizvodi** (navedite večernje proizvode za njegu kože - sredstvo za čišćenje, tretman, hidratant...)

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

**Bilješke o prehrani** (zabilježite namirnice koje mogu utjecati na kožu - mliječni proizvodi, šećer, prerađen...)

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

**Zapažanja o koži** (opišite što primjećujete na koži danas - tekstura, ton, problematična područja, poboljša...)

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

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

Stanje kože:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unos vode (čaše):

\_\_\_\_\_

Sati spavanja:

\_\_\_\_\_

Razina stresa (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Novi prištić:

**Jutarnji proizvodi** (navedite jutarnje proizvode za njegu kože - sredstvo za čišćenje, tonik, serum, hidrata...)

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

**Večernji proizvodi** (navedite večernje proizvode za njegu kože - sredstvo za čišćenje, tretman, hidratant...)

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

**Bilješke o prehrani** (zabilježite namirnice koje mogu utjecati na kožu - mliječni proizvodi, šećer, prerađen...)

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

**Zapažanja o koži** (opišite što primjećujete na koži danas - tekstura, ton, problematična područja, poboljša...)

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

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

Stanje kože:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unos vode (čaše):

\_\_\_\_\_

Sati spavanja:

\_\_\_\_\_

Razina stresa (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Novi prištić:

**Jutarnji proizvodi** (navedite jutarnje proizvode za njegu kože - sredstvo za čišćenje, tonik, serum, hidrata...)

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

**Večernji proizvodi** (navedite večernje proizvode za njegu kože - sredstvo za čišćenje, tretman, hidratant...)

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

**Bilješke o prehrani** (zabilježite namirnice koje mogu utjecati na kožu - mliječni proizvodi, šećer, prerađen...)

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

**Zapažanja o koži** (opišite što primjećujete na koži danas - tekstura, ton, problematična područja, poboljša...)

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

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

Stanje kože:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unos vode (čaše):

\_\_\_\_\_

Sati spavanja:

\_\_\_\_\_

Razina stresa (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Novi prištić:

**Jutarnji proizvodi** (navedite jutarnje proizvode za njegu kože - sredstvo za čišćenje, tonik, serum, hidrata...)

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

**Večernji proizvodi** (navedite večernje proizvode za njegu kože - sredstvo za čišćenje, tretman, hidratant...)

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

**Bilješke o prehrani** (zabilježite namirnice koje mogu utjecati na kožu - mliječni proizvodi, šećer, prerađen...)

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

**Zapažanja o koži** (opišite što primjećujete na koži danas - tekstura, ton, problematična područja, poboljša...)

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

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

Stanje kože:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Unos vode (čaše): \_\_\_\_\_

Sati spavanja: \_\_\_\_\_

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

Novi prištić:

**Jutarnji proizvodi** (navedite jutarnje proizvode za njegu kože - sredstvo za čišćenje, tonik, serum, hidrata...)

---

---

---

---

**Večernji proizvodi** (navedite večernje proizvode za njegu kože - sredstvo za čišćenje, tretman, hidratant...)

---

---

---

---

**Bilješke o prehrani** (zabilježite namirnice koje mogu utjecati na kožu - mliječni proizvodi, šećer, prerađen...)

---

---

---

---

**Zapažanja o koži** (opišite što primjećujete na koži danas - tekstura, ton, problematična područja, poboljša...)

---

---

---

---

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

Stanje kože:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Unos vode (čaše): \_\_\_\_\_

Sati spavanja: \_\_\_\_\_

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

Novi prištić:

**Jutarnji proizvodi** (navedite jutarnje proizvode za njegu kože - sredstvo za čišćenje, tonik, serum, hidrata...)

---

---

---

---

**Večernji proizvodi** (navedite večernje proizvode za njegu kože - sredstvo za čišćenje, tretman, hidratant...)

---

---

---

---

**Bilješke o prehrani** (zabilježite namirnice koje mogu utjecati na kožu - mliječni proizvodi, šećer, prerađen...)

---

---

---

---

**Zapažanja o koži** (opišite što primjećujete na koži danas - tekstura, ton, problematična područja, poboljša...)

---

---

---

---

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

Stanje kože:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Unos vode (čaše): \_\_\_\_\_

Sati spavanja: \_\_\_\_\_

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

Novi prištić:



**Jutarnji proizvodi** (navedite jutarnje proizvode za njegu kože - sredstvo za čišćenje, tonik, serum, hidrata...)

---

---

---

---

**Večernji proizvodi** (navedite večernje proizvode za njegu kože - sredstvo za čišćenje, tretman, hidratant...)

---

---

---

---

**Bilješke o prehrani** (zabilježite namirnice koje mogu utjecati na kožu - mliječni proizvodi, šećer, prerađen...)

---

---

---

---

**Zapažanja o koži** (opišite što primjećujete na koži danas - tekstura, ton, problematična područja, poboljša...)

---

---

---

---

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

Stanje kože:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Unos vode (čaše): \_\_\_\_\_

Sati spavanja: \_\_\_\_\_

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

Novi prištić:

**Jutarnji proizvodi** (navedite jutarnje proizvode za njegu kože - sredstvo za čišćenje, tonik, serum, hidrata...)

---

---

---

---

**Večernji proizvodi** (navedite večernje proizvode za njegu kože - sredstvo za čišćenje, tretman, hidratant...)

---

---

---

---

**Bilješke o prehrani** (zabilježite namirnice koje mogu utjecati na kožu - mliječni proizvodi, šećer, prerađen...)

---

---

---

---

**Zapažanja o koži** (opišite što primjećujete na koži danas - tekstura, ton, problematična područja, poboljša...)

---

---

---

---

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

Stanje kože:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unos vode (čaše):

\_\_\_\_\_

Sati spavanja:

\_\_\_\_\_

Razina stresa (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Novi prištić:

**Jutarnji proizvodi** (navedite jutarnje proizvode za njegu kože - sredstvo za čišćenje, tonik, serum, hidrata...)

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

**Večernji proizvodi** (navedite večernje proizvode za njegu kože - sredstvo za čišćenje, tretman, hidratant...)

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

**Bilješke o prehrani** (zabilježite namirnice koje mogu utjecati na kožu - mliječni proizvodi, šećer, prerađen...)

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

**Zapažanja o koži** (opišite što primjećujete na koži danas - tekstura, ton, problematična područja, poboljša...)

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

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

Stanje kože:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Unos vode (čaše): \_\_\_\_\_

Sati spavanja: \_\_\_\_\_

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

Novi prištić:

**Jutarnji proizvodi** (navedite jutarnje proizvode za njegu kože - sredstvo za čišćenje, tonik, serum, hidrata...)

---

---

---

---

**Večernji proizvodi** (navedite večernje proizvode za njegu kože - sredstvo za čišćenje, tretman, hidratant...)

---

---

---

---

**Bilješke o prehrani** (zabilježite namirnice koje mogu utjecati na kožu - mliječni proizvodi, šećer, prerađen...)

---

---

---

---

**Zapažanja o koži** (opišite što primjećujete na koži danas - tekstura, ton, problematična područja, poboljša...)

---

---

---

---

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

Stanje kože:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Unos vode (čaše): \_\_\_\_\_

Sati spavanja: \_\_\_\_\_

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

Novi prištić:

**Jutarnji proizvodi** (navedite jutarnje proizvode za njegu kože - sredstvo za čišćenje, tonik, serum, hidrata...)

---

---

---

---

**Večernji proizvodi** (navedite večernje proizvode za njegu kože - sredstvo za čišćenje, tretman, hidratant...)

---

---

---

---

**Bilješke o prehrani** (zabilježite namirnice koje mogu utjecati na kožu - mliječni proizvodi, šećer, prerađen...)

---

---

---

---

**Zapažanja o koži** (opišite što primjećujete na koži danas - tekstura, ton, problematična područja, poboljša...)

---

---

---

---

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

Stanje kože:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Unos vode (čaše): \_\_\_\_\_

Sati spavanja: \_\_\_\_\_

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

Novi prištić:



**Jutarnji proizvodi** (navedite jutarnje proizvode za njegu kože - sredstvo za čišćenje, tonik, serum, hidrata...)

---

---

---

---

**Večernji proizvodi** (navedite večernje proizvode za njegu kože - sredstvo za čišćenje, tretman, hidratant...)

---

---

---

---

**Bilješke o prehrani** (zabilježite namirnice koje mogu utjecati na kožu - mliječni proizvodi, šećer, prerađen...)

---

---

---

---

**Zapažanja o koži** (opišite što primjećujete na koži danas - tekstura, ton, problematična područja, poboljša...)

---

---

---

---

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

Stanje kože:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Unos vode (čaše): \_\_\_\_\_

Sati spavanja: \_\_\_\_\_

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

Novi prištić:

**Jutarnji proizvodi** (navedite jutarnje proizvode za njegu kože - sredstvo za čišćenje, tonik, serum, hidrata...)

---

---

---

---

**Večernji proizvodi** (navedite večernje proizvode za njegu kože - sredstvo za čišćenje, tretman, hidratant...)

---

---

---

---

**Bilješke o prehrani** (zabilježite namirnice koje mogu utjecati na kožu - mliječni proizvodi, šećer, prerađen...)

---

---

---

---

**Zapažanja o koži** (opišite što primjećujete na koži danas - tekstura, ton, problematična područja, poboljša...)

---

---

---

---

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

Stanje kože:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Unos vode (čaše): \_\_\_\_\_

Sati spavanja: \_\_\_\_\_

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

Novi prištić:

**Jutarnji proizvodi** (navedite jutarnje proizvode za njegu kože - sredstvo za čišćenje, tonik, serum, hidrata...)

---

---

---

---

**Večernji proizvodi** (navedite večernje proizvode za njegu kože - sredstvo za čišćenje, tretman, hidratant...)

---

---

---

---

**Bilješke o prehrani** (zabilježite namirnice koje mogu utjecati na kožu - mliječni proizvodi, šećer, prerađen...)

---

---

---

---

**Zapažanja o koži** (opišite što primjećujete na koži danas - tekstura, ton, problematična područja, poboljša...)

---

---

---

---

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

Stanje kože:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unos vode (čaše):

\_\_\_\_\_

Sati spavanja:

\_\_\_\_\_

Razina stresa (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Novi prištić:

**Jutarnji proizvodi** (navedite jutarnje proizvode za njegu kože - sredstvo za čišćenje, tonik, serum, hidrata...)

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

**Večernji proizvodi** (navedite večernje proizvode za njegu kože - sredstvo za čišćenje, tretman, hidratant...)

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

**Bilješke o prehrani** (zabilježite namirnice koje mogu utjecati na kožu - mliječni proizvodi, šećer, prerađen...)

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

**Zapažanja o koži** (opišite što primjećujete na koži danas - tekstura, ton, problematična područja, poboljša...)

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

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

Stanje kože:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Unos vode (čaše): \_\_\_\_\_

Sati spavanja: \_\_\_\_\_

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

Novi prištić:

**Jutarnji proizvodi** (navedite jutarnje proizvode za njegu kože - sredstvo za čišćenje, tonik, serum, hidrata...)

---

---

---

---

**Večernji proizvodi** (navedite večernje proizvode za njegu kože - sredstvo za čišćenje, tretman, hidratant...)

---

---

---

---

**Bilješke o prehrani** (zabilježite namirnice koje mogu utjecati na kožu - mliječni proizvodi, šećer, prerađen...)

---

---

---

---

**Zapažanja o koži** (opišite što primjećujete na koži danas - tekstura, ton, problematična područja, poboljša...)

---

---

---

---

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

Stanje kože:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Unos vode (čaše): \_\_\_\_\_

Sati spavanja: \_\_\_\_\_

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

Novi prištić:

**Jutarnji proizvodi** (navedite jutarnje proizvode za njegu kože - sredstvo za čišćenje, tonik, serum, hidrata...)

---

---

---

---

**Večernji proizvodi** (navedite večernje proizvode za njegu kože - sredstvo za čišćenje, tretman, hidratant...)

---

---

---

---

**Bilješke o prehrani** (zabilježite namirnice koje mogu utjecati na kožu - mliječni proizvodi, šećer, prerađen...)

---

---

---

---

**Zapažanja o koži** (opišite što primjećujete na koži danas - tekstura, ton, problematična područja, poboljša...)

---

---

---

---

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

Stanje kože:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unos vode (čaše):

\_\_\_\_\_

Sati spavanja:

\_\_\_\_\_

Razina stresa (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Novi prištić:

**Jutarnji proizvodi** (navedite jutarnje proizvode za njegu kože - sredstvo za čišćenje, tonik, serum, hidrata...)

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

**Večernji proizvodi** (navedite večernje proizvode za njegu kože - sredstvo za čišćenje, tretman, hidratant...)

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

**Bilješke o prehrani** (zabilježite namirnice koje mogu utjecati na kožu - mliječni proizvodi, šećer, prerađen...)

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

**Zapažanja o koži** (opišite što primjećujete na koži danas - tekstura, ton, problematična područja, poboljša...)

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

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

Stanje kože:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Unos vode (čaše): \_\_\_\_\_

Sati spavanja: \_\_\_\_\_

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

Novi prištić:

**Jutarnji proizvodi** (navedite jutarnje proizvode za njegu kože - sredstvo za čišćenje, tonik, serum, hidrata...)

---

---

---

---

**Večernji proizvodi** (navedite večernje proizvode za njegu kože - sredstvo za čišćenje, tretman, hidratant...)

---

---

---

---

**Bilješke o prehrani** (zabilježite namirnice koje mogu utjecati na kožu - mliječni proizvodi, šećer, prerađen...)

---

---

---

---

**Zapažanja o koži** (opišite što primjećujete na koži danas - tekstura, ton, problematična područja, poboljša...)

---

---

---

---

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

Stanje kože:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unos vode (čaše):

\_\_\_\_\_

Sati spavanja:

\_\_\_\_\_

Razina stresa (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Novi prištić:

**Jutarnji proizvodi** (navedite jutarnje proizvode za njegu kože - sredstvo za čišćenje, tonik, serum, hidrata...)

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

**Večernji proizvodi** (navedite večernje proizvode za njegu kože - sredstvo za čišćenje, tretman, hidratant...)

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

**Bilješke o prehrani** (zabilježite namirnice koje mogu utjecati na kožu - mliječni proizvodi, šećer, prerađen...)

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

**Zapažanja o koži** (opišite što primjećujete na koži danas - tekstura, ton, problematična područja, poboljša...)

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

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

Stanje kože:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unos vode (čaše):

\_\_\_\_\_

Sati spavanja:

\_\_\_\_\_

Razina stresa (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Novi prištić:

**Jutarnji proizvodi** (navedite jutarnje proizvode za njegu kože - sredstvo za čišćenje, tonik, serum, hidrata...)

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

**Večernji proizvodi** (navedite večernje proizvode za njegu kože - sredstvo za čišćenje, tretman, hidratant...)

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

**Bilješke o prehrani** (zabilježite namirnice koje mogu utjecati na kožu - mliječni proizvodi, šećer, prerađen...)

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

**Zapažanja o koži** (opišite što primjećujete na koži danas - tekstura, ton, problematična područja, poboljša...)

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

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

Stanje kože:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Unos vode (čaše): \_\_\_\_\_

Sati spavanja: \_\_\_\_\_

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

Novi prištić:

**Jutarnji proizvodi** (navedite jutarnje proizvode za njegu kože - sredstvo za čišćenje, tonik, serum, hidrata...)

---

---

---

---

**Večernji proizvodi** (navedite večernje proizvode za njegu kože - sredstvo za čišćenje, tretman, hidratant...)

---

---

---

---

**Bilješke o prehrani** (zabilježite namirnice koje mogu utjecati na kožu - mliječni proizvodi, šećer, prerađen...)

---

---

---

---

**Zapažanja o koži** (opišite što primjećujete na koži danas - tekstura, ton, problematična područja, poboljša...)

---

---

---

---

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

Stanje kože:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unos vode (čaše):

\_\_\_\_\_

Sati spavanja:

\_\_\_\_\_

Razina stresa (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Novi prištić:

**Jutarnji proizvodi** (navedite jutarnje proizvode za njegu kože - sredstvo za čišćenje, tonik, serum, hidrata...)

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

**Večernji proizvodi** (navedite večernje proizvode za njegu kože - sredstvo za čišćenje, tretman, hidratant...)

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

**Bilješke o prehrani** (zabilježite namirnice koje mogu utjecati na kožu - mliječni proizvodi, šećer, prerađen...)

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

**Zapažanja o koži** (opišite što primjećujete na koži danas - tekstura, ton, problematična područja, poboljša...)

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

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

Stanje kože:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unos vode (čaše):

\_\_\_\_\_

Sati spavanja:

\_\_\_\_\_

Razina stresa (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Novi prištić:

**Jutarnji proizvodi** (navedite jutarnje proizvode za njegu kože - sredstvo za čišćenje, tonik, serum, hidrata...)

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

**Večernji proizvodi** (navedite večernje proizvode za njegu kože - sredstvo za čišćenje, tretman, hidratant...)

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

**Bilješke o prehrani** (zabilježite namirnice koje mogu utjecati na kožu - mliječni proizvodi, šećer, prerađen...)

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

**Zapažanja o koži** (opišite što primjećujete na koži danas - tekstura, ton, problematična područja, poboljša...)

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

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

Stanje kože:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Unos vode (čaše): \_\_\_\_\_

Sati spavanja: \_\_\_\_\_

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

Novi prištić:

**Jutarnji proizvodi** (navedite jutarnje proizvode za njegu kože - sredstvo za čišćenje, tonik, serum, hidrata...)

---

---

---

---

**Večernji proizvodi** (navedite večernje proizvode za njegu kože - sredstvo za čišćenje, tretman, hidratant...)

---

---

---

---

**Bilješke o prehrani** (zabilježite namirnice koje mogu utjecati na kožu - mliječni proizvodi, šećer, prerađen...)

---

---

---

---

**Zapažanja o koži** (opišite što primjećujete na koži danas - tekstura, ton, problematična područja, poboljša...)

---

---

---

---

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

Stanje kože:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Unos vode (čaše): \_\_\_\_\_

Sati spavanja: \_\_\_\_\_

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

Novi prištić:

**Jutarnji proizvodi** (navedite jutarnje proizvode za njegu kože - sredstvo za čišćenje, tonik, serum, hidrata...)

---

---

---

---

**Večernji proizvodi** (navedite večernje proizvode za njegu kože - sredstvo za čišćenje, tretman, hidratant...)

---

---

---

---

**Bilješke o prehrani** (zabilježite namirnice koje mogu utjecati na kožu - mliječni proizvodi, šećer, prerađen...)

---

---

---

---

**Zapažanja o koži** (opišite što primjećujete na koži danas - tekstura, ton, problematična područja, poboljša...)

---

---

---

---

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

Stanje kože:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unos vode (čaše):

\_\_\_\_\_

Sati spavanja:

\_\_\_\_\_

Razina stresa (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Novi prištić:

**Jutarnji proizvodi** (navedite jutarnje proizvode za njegu kože - sredstvo za čišćenje, tonik, serum, hidrata...)

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

**Večernji proizvodi** (navedite večernje proizvode za njegu kože - sredstvo za čišćenje, tretman, hidratant...)

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

**Bilješke o prehrani** (zabilježite namirnice koje mogu utjecati na kožu - mliječni proizvodi, šećer, prerađen...)

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

**Zapažanja o koži** (opišite što primjećujete na koži danas - tekstura, ton, problematična područja, poboljša...)

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