


Borapolas naplo



30 napos vezetett napló



Vegyes



Készült a Loomjournals segítségével

Hogyan használd ezt a naplót

Üdvözlünk a naplódban! Íme néhány tipp, hogy a legtöbbet hozd ki belőle:

- 1 Szánj naponta néhány percet az írásra
- 2 Légy őszinte és íj szabadon, ítékezés nélkül
- 3 Próbáld minden nap ugyanabban az időben írni, hogy szokássá váljon
- 4 Hetente tekintsd át a bejegyzéseidet, hogy észrevedd a mintákat



Olvasd be a részletes útmutatóért a napló használatához

Dátum: _____

Bőrállapot:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vízfogyasztás (pohár):

Alvásidő (óra):

Stressz szintje (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Új pattanás:

Reggeli termékek (sorold fel a reggeli bőrápolási termékeidet — arctisztító, tonik, szérum, hidratáló, fény...)

Esti termékek (sorold fel az esti bőrápolási termékeidet — arctisztító, kezelés, hidratáló, arcápoló olaj...)

Étkezési jegyzetek (jegyezd fel a bőrödre hatással lévő ételeket — tejtermékek, cukor, feldolgozott étel, ...)

Bőrészlelések (írd le, mit veszel észre a bőrödön ma — textúra, tónus, problémás területek, javulások)

Dátum: _____

Bőrállapot:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vízfogyasztás (pohár):

Alvásidő (óra):

Stressz szintje (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Új pattanás:

Reggeli termékek (sorold fel a reggeli bőrápolási termékeidet — arctisztító, tonik, szérum, hidratáló, fény...)

Esti termékek (sorold fel az esti bőrápolási termékeidet — arctisztító, kezelés, hidratáló, arcápoló olaj...)

Étkezési jegyzetek (jegyezd fel a bőrödre hatással lévő ételeket — tejtermékek, cukor, feldolgozott étel, ...)

Bőrészlelések (írd le, mit veszel észre a bőrödön ma — textúra, tónus, problémás területek, javulások)

Dátum: _____

Bőrállapot: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vízfogyasztás (pohár): _____

Alvásidő (óra): _____

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

Új pattanás:

Reggeli termékek (sorold fel a reggeli bőrápolási termékeidet — arctisztító, tonik, szérum, hidratáló, fény...)

Esti termékek (sorold fel az esti bőrápolási termékeidet — arctisztító, kezelés, hidratáló, arcápoló olaj...)

Étkezési jegyzetek (jegyezd fel a bőrödre hatással lévő ételeket — tejtermékek, cukor, feldolgozott étel, ...)

Bőrészlelések (írd le, mit veszel észre a bőrödön ma — textúra, tónus, problémás területek, javulások)

Dátum: _____

Bőrállapot: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vízfogyasztás (pohár): _____

Alvásidő (óra): _____

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

Új pattanás:

Reggeli termékek (sorold fel a reggeli bőrápolási termékeidet — arctisztító, tonik, szérum, hidratáló, fény...)

Esti termékek (sorold fel az esti bőrápolási termékeidet — arctisztító, kezelés, hidratáló, arcápoló olaj...)

Étkezési jegyzetek (jegyezd fel a bőrödre hatással lévő ételeket — tejtermékek, cukor, feldolgozott étel, ...)

Bőrészlelések (írd le, mit veszel észre a bőrödön ma — textúra, tónus, problémás területek, javulások)

Dátum: _____

Bőrállapot:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vízfogyasztás (pohár):

Alvásidő (óra):

Stressz szintje (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Új pattanás:

Reggeli termékek (sorold fel a reggeli bőrápolási termékeidet — arctisztító, tonik, szérum, hidratáló, fény...)

Esti termékek (sorold fel az esti bőrápolási termékeidet — arctisztító, kezelés, hidratáló, arcápoló olaj...)

Étkezési jegyzetek (jegyezd fel a bőrödre hatással lévő ételeket — tejtermékek, cukor, feldolgozott étel, ...)

Bőrészlelések (írd le, mit veszel észre a bőrödön ma — textúra, tónus, problémás területek, javulások)

Dátum: _____

Bőrállapot:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vízfogyasztás (pohár):

Alvásidő (óra):

Stressz szintje (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Új pattanás:

Reggeli termékek (sorold fel a reggeli bőrápolási termékeidet — arctisztító, tonik, szérum, hidratáló, fény...)

Esti termékek (sorold fel az esti bőrápolási termékeidet — arctisztító, kezelés, hidratáló, arcápoló olaj...)

Étkezési jegyzetek (jegyezd fel a bőrödre hatással lévő ételeket — tejtermékek, cukor, feldolgozott étel, ...)

Bőrészlelések (írd le, mit veszel észre a bőrödön ma — textúra, tónus, problémás területek, javulások)

Dátum: _____

Bőrállapot:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vízfogyasztás (pohár):

Alvásidő (óra):

Stressz szintje (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Új pattanás:

Reggeli termékek (sorold fel a reggeli bőrápolási termékeidet — arctisztító, tonik, szérum, hidratáló, fény...)

Esti termékek (sorold fel az esti bőrápolási termékeidet — arctisztító, kezelés, hidratáló, arcápoló olaj...)

Étkezési jegyzetek (jegyezd fel a bőrödre hatással lévő ételeket — tejtermékek, cukor, feldolgozott étel, ...)

Bőrészlelések (írd le, mit veszel észre a bőrödön ma — textúra, tónus, problémás területek, javulások)

Dátum: _____

Bőrállapot:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vízfogyasztás (pohár):

Alvásidő (óra):

Stressz szintje (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Új pattanás:

Reggeli termékek (sorold fel a reggeli bőrápolási termékeidet — arctisztító, tonik, szérum, hidratáló, fény...)

Esti termékek (sorold fel az esti bőrápolási termékeidet — arctisztító, kezelés, hidratáló, arcápoló olaj...)

Étkezési jegyzetek (jegyezd fel a bőrödre hatással lévő ételeket — tejtermékek, cukor, feldolgozott étel, ...)

Bőrészlelések (írd le, mit veszel észre a bőrödön ma — textúra, tónus, problémás területek, javulások)

Dátum: _____

Bőrállapot:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vízfogyasztás (pohár):

Alvásidő (óra):

Stressz szintje (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Új pattanás:

Reggeli termékek (sorold fel a reggeli bőrápolási termékeidet — arctisztító, tonik, szérum, hidratáló, fény...)

Esti termékek (sorold fel az esti bőrápolási termékeidet — arctisztító, kezelés, hidratáló, arcápoló olaj...)

Étkezési jegyzetek (jegyezd fel a bőrödre hatással lévő ételeket — tejtermékek, cukor, feldolgozott étel, ...)

Bőrészlelések (írd le, mit veszel észre a bőrödön ma — textúra, tónus, problémás területek, javulások)

Dátum: _____

Bőrállapot: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vízfogyasztás (pohár): _____

Alvásidő (óra): _____

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

Új pattanás:

Reggeli termékek (sorold fel a reggeli bőrápolási termékeidet — arctisztító, tonik, szérum, hidratáló, fény...)

Esti termékek (sorold fel az esti bőrápolási termékeidet — arctisztító, kezelés, hidratáló, arcápoló olaj...)

Étkezési jegyzetek (jegyezd fel a bőrödre hatással lévő ételeket — tejtermékek, cukor, feldolgozott étel, ...)

Bőrészlelések (írd le, mit veszel észre a bőrödön ma — textúra, tónus, problémás területek, javulások)

Dátum: _____

Bőrállapot:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vízfogyasztás (pohár):

Alvásidő (óra):

Stressz szintje (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Új pattanás:

Reggeli termékek (sorold fel a reggeli bőrápolási termékeidet — arctisztító, tonik, szérum, hidratáló, fény...)

Esti termékek (sorold fel az esti bőrápolási termékeidet — arctisztító, kezelés, hidratáló, arcápoló olaj...)

Étkezési jegyzetek (jegyezd fel a bőrödre hatással lévő ételeket — tejtermékek, cukor, feldolgozott étel, ...)

Bőrészlelések (írd le, mit veszel észre a bőrödön ma — textúra, tónus, problémás területek, javulások)

Dátum: _____

Bőrállapot:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vízfogyasztás (pohár):

Alvásidő (óra):

Stressz szintje (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Új pattanás:

Reggeli termékek (sorold fel a reggeli bőrápolási termékeidet — arctisztító, tonik, szérum, hidratáló, fény...)

Esti termékek (sorold fel az esti bőrápolási termékeidet — arctisztító, kezelés, hidratáló, arcápoló olaj...)

Étkezési jegyzetek (jegyezd fel a bőrödre hatással lévő ételeket — tejtermékek, cukor, feldolgozott étel, ...)

Bőrészlelések (írd le, mit veszel észre a bőrödön ma — textúra, tónus, problémás területek, javulások)

Dátum: _____

Bőrállapot:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vízfogyasztás (pohár):

Alvásidő (óra):

Stressz szintje (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Új pattanás:

Reggeli termékek (sorold fel a reggeli bőrápolási termékeidet — arctisztító, tonik, szérum, hidratáló, fény...)

Esti termékek (sorold fel az esti bőrápolási termékeidet — arctisztító, kezelés, hidratáló, arcápoló olaj...)

Étkezési jegyzetek (jegyezd fel a bőrödre hatással lévő ételeket — tejtermékek, cukor, feldolgozott étel, ...)

Bőrészlelések (írd le, mit veszel észre a bőrödön ma — textúra, tónus, problémás területek, javulások)

Dátum: _____

Bőrállapot:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vízfogyasztás (pohár):

Alvásidő (óra):

Stressz szintje (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Új pattanás:

Reggeli termékek (sorold fel a reggeli bőrápolási termékeidet — arctisztító, tonik, szérum, hidratáló, fény...)

Esti termékek (sorold fel az esti bőrápolási termékeidet — arctisztító, kezelés, hidratáló, arcápoló olaj...)

Étkezési jegyzetek (jegyezd fel a bőrödre hatással lévő ételeket — tejtermékek, cukor, feldolgozott étel, ...)

Bőrészlelések (írd le, mit veszel észre a bőrödön ma — textúra, tónus, problémás területek, javulások)

Dátum: _____

Bőrállapot:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vízfogyasztás (pohár):

Alvásidő (óra):

Stressz szintje (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Új pattanás:

Reggeli termékek (sorold fel a reggeli bőrápolási termékeidet — arctisztító, tonik, szérum, hidratáló, fény...)

Esti termékek (sorold fel az esti bőrápolási termékeidet — arctisztító, kezelés, hidratáló, arcápoló olaj...)

Étkezési jegyzetek (jegyezd fel a bőrödre hatással lévő ételeket — tejtermékek, cukor, feldolgozott étel, ...)

Bőrészlelések (írd le, mit veszel észre a bőrödön ma — textúra, tónus, problémás területek, javulások)

Dátum: _____

Bőrállapot:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vízfogyasztás (pohár):

Alvásidő (óra):

Stressz szintje (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Új pattanás:

Reggeli termékek (sorold fel a reggeli bőrápolási termékeidet — arctisztító, tonik, szérum, hidratáló, fény...)

Esti termékek (sorold fel az esti bőrápolási termékeidet — arctisztító, kezelés, hidratáló, arcápoló olaj...)

Étkezési jegyzetek (jegyezd fel a bőrödre hatással lévő ételeket — tejtermékek, cukor, feldolgozott étel, ...)

Bőrészlelések (írd le, mit veszel észre a bőrödön ma — textúra, tónus, problémás területek, javulások)

Dátum: _____

Bőrállapot:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vízfogyasztás (pohár):

Alvásidő (óra):

Stressz szintje (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Új pattanás:

Reggeli termékek (sorold fel a reggeli bőrápolási termékeidet — arctisztító, tonik, szérum, hidratáló, fény...)

Esti termékek (sorold fel az esti bőrápolási termékeidet — arctisztító, kezelés, hidratáló, arcápoló olaj...)

Étkezési jegyzetek (jegyezd fel a bőrödre hatással lévő ételeket — tejtermékek, cukor, feldolgozott étel, ...)

Bőrészlelések (írd le, mit veszel észre a bőrödön ma — textúra, tónus, problémás területek, javulások)

Dátum: _____

Bőrállapot: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vízfogyasztás (pohár): _____

Alvásidő (óra): _____

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

Új pattanás:

Reggeli termékek (sorold fel a reggeli bőrápolási termékeidet — arctisztító, tonik, szérum, hidratáló, fény...)

Esti termékek (sorold fel az esti bőrápolási termékeidet — arctisztító, kezelés, hidratáló, arcápoló olaj...)

Étkezési jegyzetek (jegyezd fel a bőrödre hatással lévő ételeket — tejtermékek, cukor, feldolgozott étel, ...)

Bőrészlelések (írd le, mit veszel észre a bőrödön ma — textúra, tónus, problémás területek, javulások)

Dátum: _____

Bőrállapot: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vízfogyasztás (pohár): _____

Alvásidő (óra): _____

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

Új pattanás:

Reggeli termékek (sorold fel a reggeli bőrápolási termékeidet — arctisztító, tonik, szérum, hidratáló, fény...)

Esti termékek (sorold fel az esti bőrápolási termékeidet — arctisztító, kezelés, hidratáló, arcápoló olaj...)

Étkezési jegyzetek (jegyezd fel a bőrödre hatással lévő ételeket — tejtermékek, cukor, feldolgozott étel, ...)

Bőrészlelések (írd le, mit veszel észre a bőrödön ma — textúra, tónus, problémás területek, javulások)

Dátum: _____

Bőrállapot:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vízfogyasztás (pohár):

Alvásidő (óra):

Stressz szintje (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Új pattanás:

Reggeli termékek (sorold fel a reggeli bőrápolási termékeidet — arctisztító, tonik, szérum, hidratáló, fény...)

Esti termékek (sorold fel az esti bőrápolási termékeidet — arctisztító, kezelés, hidratáló, arcápoló olaj...)

Étkezési jegyzetek (jegyezd fel a bőrödre hatással lévő ételeket — tejtermékek, cukor, feldolgozott étel, ...)

Bőrészlelések (írd le, mit veszel észre a bőrödön ma — textúra, tónus, problémás területek, javulások)

Dátum: _____

Bőrállapot:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vízfogyasztás (pohár):

Alvásidő (óra):

Stressz szintje (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Új pattanás:

Reggeli termékek (sorold fel a reggeli bőrápolási termékeidet — arctisztító, tonik, szérum, hidratáló, fény...)

Esti termékek (sorold fel az esti bőrápolási termékeidet — arctisztító, kezelés, hidratáló, arcápoló olaj...)

Étkezési jegyzetek (jegyezd fel a bőrödre hatással lévő ételeket — tejtermékek, cukor, feldolgozott étel, ...)

Bőrészlelések (írd le, mit veszel észre a bőrödön ma — textúra, tónus, problémás területek, javulások)

Dátum: _____

Bőrállapot:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vízfogyasztás (pohár):

Alvásidő (óra):

Stressz szintje (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Új pattanás:

Reggeli termékek (sorold fel a reggeli bőrápolási termékeidet — arctisztító, tonik, szérum, hidratáló, fény...)

Esti termékek (sorold fel az esti bőrápolási termékeidet — arctisztító, kezelés, hidratáló, arcápoló olaj...)

Étkezési jegyzetek (jegyezd fel a bőrödre hatással lévő ételeket — tejtermékek, cukor, feldolgozott étel, ...)

Bőrészlelések (írd le, mit veszel észre a bőrödön ma — textúra, tónus, problémás területek, javulások)

Dátum: _____

Bőrállapot:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vízfogyasztás (pohár):

Alvásidő (óra):

Stressz szintje (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Új pattanás:

Reggeli termékek (sorold fel a reggeli bőrápolási termékeidet — arctisztító, tonik, szérum, hidratáló, fény...)

Esti termékek (sorold fel az esti bőrápolási termékeidet — arctisztító, kezelés, hidratáló, arcápoló olaj...)

Étkezési jegyzetek (jegyezd fel a bőrödre hatással lévő ételeket — tejtermékek, cukor, feldolgozott étel, ...)

Bőrészlelések (írd le, mit veszel észre a bőrödön ma — textúra, tónus, problémás területek, javulások)

Dátum: _____

Bőrállapot:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vízfogyasztás (pohár):

Alvásidő (óra):

Stressz szintje (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Új pattanás:

Reggeli termékek (sorold fel a reggeli bőrápolási termékeidet — arctisztító, tonik, szérum, hidratáló, fény...)

Esti termékek (sorold fel az esti bőrápolási termékeidet — arctisztító, kezelés, hidratáló, arcápoló olaj...)

Étkezési jegyzetek (jegyezd fel a bőrödre hatással lévő ételeket — tejtermékek, cukor, feldolgozott étel, ...)

Bőrészlelések (írd le, mit veszel észre a bőrödön ma — textúra, tónus, problémás területek, javulások)

Dátum: _____

Bőrállapot:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vízfogyasztás (pohár):

Alvásidő (óra):

Stressz szintje (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Új pattanás:

Reggeli termékek (sorold fel a reggeli bőrápolási termékeidet — arctisztító, tonik, szérum, hidratáló, fény...)

Esti termékek (sorold fel az esti bőrápolási termékeidet — arctisztító, kezelés, hidratáló, arcápoló olaj...)

Étkezési jegyzetek (jegyezd fel a bőrödre hatással lévő ételeket — tejtermékek, cukor, feldolgozott étel, ...)

Bőrészlelések (írd le, mit veszel észre a bőrödön ma — textúra, tónus, problémás területek, javulások)

Dátum: _____

Bőrállapot:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vízfogyasztás (pohár):

Alvásidő (óra):

Stressz szintje (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Új pattanás:

Reggeli termékek (sorold fel a reggeli bőrápolási termékeidet — arctisztító, tonik, szérum, hidratáló, fény...)

Esti termékek (sorold fel az esti bőrápolási termékeidet — arctisztító, kezelés, hidratáló, arcápoló olaj...)

Étkezési jegyzetek (jegyezd fel a bőrödre hatással lévő ételeket — tejtermékek, cukor, feldolgozott étel, ...)

Bőrészlelések (írd le, mit veszel észre a bőrödön ma — textúra, tónus, problémás területek, javulások)

Dátum: _____

Bőrállapot:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vízfogyasztás (pohár):

Alvásidő (óra):

Stressz szintje (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Új pattanás:

Reggeli termékek (sorold fel a reggeli bőrápolási termékeidet — arctisztító, tonik, szérum, hidratáló, fény...)

Esti termékek (sorold fel az esti bőrápolási termékeidet — arctisztító, kezelés, hidratáló, arcápoló olaj...)

Étkezési jegyzetek (jegyezd fel a bőrödre hatással lévő ételeket — tejtermékek, cukor, feldolgozott étel, ...)

Bőrészlelések (írd le, mit veszel észre a bőrödön ma — textúra, tónus, problémás területek, javulások)

Dátum: _____

Bőrállapot:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vízfogyasztás (pohár):

Alvásidő (óra):

Stressz szintje (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Új pattanás:

Reggeli termékek (sorold fel a reggeli bőrápolási termékeidet — arctisztító, tonik, szérum, hidratáló, fény...)

Esti termékek (sorold fel az esti bőrápolási termékeidet — arctisztító, kezelés, hidratáló, arcápoló olaj...)

Étkezési jegyzetek (jegyezd fel a bőrödre hatással lévő ételeket — tejtermékek, cukor, feldolgozott étel, ...)

Bőrészlelések (írd le, mit veszel észre a bőrödön ma — textúra, tónus, problémás területek, javulások)

Dátum: _____

Bőrállapot:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vízfogyasztás (pohár):

Alvásidő (óra):

Stressz szintje (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Új pattanás:

Reggeli termékek (sorold fel a reggeli bőrápolási termékeidet — arctisztító, tonik, szérum, hidratáló, fény...)

Esti termékek (sorold fel az esti bőrápolási termékeidet — arctisztító, kezelés, hidratáló, arcápoló olaj...)

Étkezési jegyzetek (jegyezd fel a bőrödre hatással lévő ételeket — tejtermékek, cukor, feldolgozott étel, ...)

Bőrészlelések (írd le, mit veszel észre a bőrödön ma — textúra, tónus, problémás területek, javulások)

Dátum: _____

Bőrállapot:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vízfogyasztás (pohár):

Alvásidő (óra):

Stressz szintje (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Új pattanás:

Reggeli termékek (sorold fel a reggeli bőrápolási termékeidet — arctisztító, tonik, szérum, hidratáló, fény...)

Esti termékek (sorold fel az esti bőrápolási termékeidet — arctisztító, kezelés, hidratáló, arcápoló olaj...)

Étkezési jegyzetek (jegyezd fel a bőrödre hatással lévő ételeket — tejtermékek, cukor, feldolgozott étel, ...)

Bőrészlelések (írd le, mit veszel észre a bőrödön ma — textúra, tónus, problémás területek, javulások)

