


Jurnal Kulit



Jurnal Terpandu 30 Hari



Hibrida

Dibuat dengan LoomJournals

Cara Menggunakan Jurnal Ini

Selamat datang di jurnalmu! Berikut beberapa tips agar kamu mendapatkan manfaat maksimal:

- 1 Sisihkan beberapa menit setiap hari untuk menulis
- 2 Jujurlah dan tulislah dengan bebas tanpa menghakimi
- 3 Cobalah menulis di waktu yang sama setiap hari agar menjadi kebiasaan
- 4 Tinjau kembali catatanmu setiap minggu untuk menemukan pola



Pindai untuk panduan lengkap cara menggunakan jurnal ini

Tanggal: _____

Kondisi kulit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Asupan Air (gelas): _____

Jam tidur: _____

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

Jerawat Baru:



Produk Pagi (daftar produk perawatan kulit pagi — pembersih, toner, serum, pelembap, spf...)

Produk Malam (daftar produk perawatan kulit malam — pembersih, perawatan, pelembap, minyak wajah...)

Catatan Diet (catat makanan yang mungkin memengaruhi kulit — susu, gula, makanan olahan, alkohol, at...)

Pengamatan Kulit (deskripsikan apa yang kamu amati tentang kulitmu hari ini — tekstur, warna, area ya...)

Tanggal: _____

Kondisi kulit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Asupan Air (gelas): _____

Jam tidur: _____

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

Jerawat Baru:



Produk Pagi (daftar produk perawatan kulit pagi — pembersih, toner, serum, pelembap, spf...)

Produk Malam (daftar produk perawatan kulit malam — pembersih, perawatan, pelembap, minyak wajah...)

Catatan Diet (catat makanan yang mungkin memengaruhi kulit — susu, gula, makanan olahan, alkohol, at...)

Pengamatan Kulit (deskripsikan apa yang kamu amati tentang kulitmu hari ini — tekstur, warna, area ya...)

Tanggal: _____

Kondisi kulit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Asupan Air (gelas): _____

Jam tidur: _____

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

Jerawat Baru:

Produk Pagi (daftar produk perawatan kulit pagi — pembersih, toner, serum, pelembap, spf...)

Produk Malam (daftar produk perawatan kulit malam — pembersih, perawatan, pelembap, minyak wajah...)

Catatan Diet (catat makanan yang mungkin memengaruhi kulit — susu, gula, makanan olahan, alkohol, at...)

Pengamatan Kulit (deskripsikan apa yang kamu amati tentang kulitmu hari ini — tekstur, warna, area ya...)

Tanggal: _____

Kondisi kulit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Asupan Air (gelas): _____

Jam tidur: _____

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

Jerawat Baru:

Produk Pagi (daftar produk perawatan kulit pagi — pembersih, toner, serum, pelembap, spf...)

Produk Malam (daftar produk perawatan kulit malam — pembersih, perawatan, pelembap, minyak wajah...)

Catatan Diet (catat makanan yang mungkin memengaruhi kulit — susu, gula, makanan olahan, alkohol, at...)

Pengamatan Kulit (deskripsikan apa yang kamu amati tentang kulitmu hari ini — tekstur, warna, area ya...)

Tanggal: _____

Kondisi kulit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Asupan Air (gelas): _____

Jam tidur: _____

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

Jerawat Baru:



Produk Pagi (daftar produk perawatan kulit pagi — pembersih, toner, serum, pelembap, spf...)

Produk Malam (daftar produk perawatan kulit malam — pembersih, perawatan, pelembap, minyak wajah...)

Catatan Diet (catat makanan yang mungkin memengaruhi kulit — susu, gula, makanan olahan, alkohol, at...)

Pengamatan Kulit (deskripsikan apa yang kamu amati tentang kulitmu hari ini — tekstur, warna, area ya...)

Tanggal: _____

Kondisi kulit:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Asupan Air (gelas):

Jam tidur:

Tingkat stres (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jerawat Baru:

Produk Pagi (daftar produk perawatan kulit pagi — pembersih, toner, serum, pelembap, spf...)

Produk Malam (daftar produk perawatan kulit malam — pembersih, perawatan, pelembap, minyak wajah...)

Catatan Diet (catat makanan yang mungkin memengaruhi kulit — susu, gula, makanan olahan, alkohol, at...)

Pengamatan Kulit (deskripsikan apa yang kamu amati tentang kulitmu hari ini — tekstur, warna, area ya...)

Tanggal: _____

Kondisi kulit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Asupan Air (gelas): _____

Jam tidur: _____

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

Jerawat Baru:



Produk Pagi (daftar produk perawatan kulit pagi — pembersih, toner, serum, pelembap, spf...)

Produk Malam (daftar produk perawatan kulit malam — pembersih, perawatan, pelembap, minyak wajah...)

Catatan Diet (catat makanan yang mungkin memengaruhi kulit — susu, gula, makanan olahan, alkohol, at...)

Pengamatan Kulit (deskripsikan apa yang kamu amati tentang kulitmu hari ini — tekstur, warna, area ya...)

Tanggal: _____

Kondisi kulit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Asupan Air (gelas): _____

Jam tidur: _____

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

Jerawat Baru:



Produk Pagi (daftar produk perawatan kulit pagi — pembersih, toner, serum, pelembap, spf...)

Produk Malam (daftar produk perawatan kulit malam — pembersih, perawatan, pelembap, minyak wajah...)

Catatan Diet (catat makanan yang mungkin memengaruhi kulit — susu, gula, makanan olahan, alkohol, at...)

Pengamatan Kulit (deskripsikan apa yang kamu amati tentang kulitmu hari ini — tekstur, warna, area ya...)

Tanggal: _____

Kondisi kulit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Asupan Air (gelas): _____

Jam tidur: _____

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

Jerawat Baru:



Produk Pagi (daftar produk perawatan kulit pagi — pembersih, toner, serum, pelembap, spf...)

Produk Malam (daftar produk perawatan kulit malam — pembersih, perawatan, pelembap, minyak wajah...)

Catatan Diet (catat makanan yang mungkin memengaruhi kulit — susu, gula, makanan olahan, alkohol, at...)

Pengamatan Kulit (deskripsikan apa yang kamu amati tentang kulitmu hari ini — tekstur, warna, area ya...)

Tanggal: _____

Kondisi kulit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Asupan Air (gelas): _____

Jam tidur: _____

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

Jerawat Baru:



Produk Pagi (daftar produk perawatan kulit pagi — pembersih, toner, serum, pelembap, spf...)

Produk Malam (daftar produk perawatan kulit malam — pembersih, perawatan, pelembap, minyak wajah...)

Catatan Diet (catat makanan yang mungkin memengaruhi kulit — susu, gula, makanan olahan, alkohol, at...)

Pengamatan Kulit (deskripsikan apa yang kamu amati tentang kulitmu hari ini — tekstur, warna, area ya...)

Tanggal: _____

Kondisi kulit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Asupan Air (gelas): _____

Jam tidur: _____

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

Jerawat Baru:



Produk Pagi (daftar produk perawatan kulit pagi — pembersih, toner, serum, pelembap, spf...)

Produk Malam (daftar produk perawatan kulit malam — pembersih, perawatan, pelembap, minyak wajah...)

Catatan Diet (catat makanan yang mungkin memengaruhi kulit — susu, gula, makanan olahan, alkohol, at...)

Pengamatan Kulit (deskripsikan apa yang kamu amati tentang kulitmu hari ini — tekstur, warna, area ya...)

Tanggal: _____

Kondisi kulit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Asupan Air (gelas): _____

Jam tidur: _____

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

Jerawat Baru:



Produk Pagi (daftar produk perawatan kulit pagi — pembersih, toner, serum, pelembap, spf...)

Produk Malam (daftar produk perawatan kulit malam — pembersih, perawatan, pelembap, minyak wajah...)

Catatan Diet (catat makanan yang mungkin memengaruhi kulit — susu, gula, makanan olahan, alkohol, at...)

Pengamatan Kulit (deskripsikan apa yang kamu amati tentang kulitmu hari ini — tekstur, warna, area ya...)

Tanggal: _____

Kondisi kulit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Asupan Air (gelas): _____

Jam tidur: _____

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

Jerawat Baru:



Produk Pagi (daftar produk perawatan kulit pagi — pembersih, toner, serum, pelembap, spf...)

Produk Malam (daftar produk perawatan kulit malam — pembersih, perawatan, pelembap, minyak wajah...)

Catatan Diet (catat makanan yang mungkin memengaruhi kulit — susu, gula, makanan olahan, alkohol, at...)

Pengamatan Kulit (deskripsikan apa yang kamu amati tentang kulitmu hari ini — tekstur, warna, area ya...)

Tanggal: _____

Kondisi kulit:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Asupan Air (gelas):

Jam tidur:

Tingkat stres (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jerawat Baru:

Produk Pagi (daftar produk perawatan kulit pagi — pembersih, toner, serum, pelembap, spf...)

Produk Malam (daftar produk perawatan kulit malam — pembersih, perawatan, pelembap, minyak wajah...)

Catatan Diet (catat makanan yang mungkin memengaruhi kulit — susu, gula, makanan olahan, alkohol, at...)

Pengamatan Kulit (deskripsikan apa yang kamu amati tentang kulitmu hari ini — tekstur, warna, area ya...)

Tanggal: _____

Kondisi kulit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Asupan Air (gelas): _____

Jam tidur: _____

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

Jerawat Baru:



Produk Pagi (daftar produk perawatan kulit pagi — pembersih, toner, serum, pelembap, spf...)

Produk Malam (daftar produk perawatan kulit malam — pembersih, perawatan, pelembap, minyak wajah...)

Catatan Diet (catat makanan yang mungkin memengaruhi kulit — susu, gula, makanan olahan, alkohol, at...)

Pengamatan Kulit (deskripsikan apa yang kamu amati tentang kulitmu hari ini — tekstur, warna, area ya...)

Tanggal: _____

Kondisi kulit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Asupan Air (gelas): _____

Jam tidur: _____

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

Jerawat Baru:



Produk Pagi (daftar produk perawatan kulit pagi — pembersih, toner, serum, pelembap, spf...)

Produk Malam (daftar produk perawatan kulit malam — pembersih, perawatan, pelembap, minyak wajah...)

Catatan Diet (catat makanan yang mungkin memengaruhi kulit — susu, gula, makanan olahan, alkohol, at...)

Pengamatan Kulit (deskripsikan apa yang kamu amati tentang kulitmu hari ini — tekstur, warna, area ya...)

Tanggal: _____

Kondisi kulit:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Asupan Air (gelas):

Jam tidur:

Tingkat stres (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jerawat Baru:

Produk Pagi (daftar produk perawatan kulit pagi — pembersih, toner, serum, pelembap, spf...)

Produk Malam (daftar produk perawatan kulit malam — pembersih, perawatan, pelembap, minyak wajah...)

Catatan Diet (catat makanan yang mungkin memengaruhi kulit — susu, gula, makanan olahan, alkohol, at...)

Pengamatan Kulit (deskripsikan apa yang kamu amati tentang kulitmu hari ini — tekstur, warna, area ya...)

Tanggal: _____

Kondisi kulit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Asupan Air (gelas): _____

Jam tidur: _____

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

Jerawat Baru:

Produk Pagi (daftar produk perawatan kulit pagi — pembersih, toner, serum, pelembap, spf...)

Produk Malam (daftar produk perawatan kulit malam — pembersih, perawatan, pelembap, minyak wajah...)

Catatan Diet (catat makanan yang mungkin memengaruhi kulit — susu, gula, makanan olahan, alkohol, at...)

Pengamatan Kulit (deskripsikan apa yang kamu amati tentang kulitmu hari ini — tekstur, warna, area ya...)

Tanggal: _____

Kondisi kulit:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Asupan Air (gelas):

Jam tidur:

Tingkat stres (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jerawat Baru:

Produk Pagi (daftar produk perawatan kulit pagi — pembersih, toner, serum, pelembap, spf...)

Produk Malam (daftar produk perawatan kulit malam — pembersih, perawatan, pelembap, minyak wajah...)

Catatan Diet (catat makanan yang mungkin memengaruhi kulit — susu, gula, makanan olahan, alkohol, at...)

Pengamatan Kulit (deskripsikan apa yang kamu amati tentang kulitmu hari ini — tekstur, warna, area ya...)

Tanggal: _____

Kondisi kulit:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Asupan Air (gelas):

Jam tidur:

Tingkat stres (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jerawat Baru:

Produk Pagi (daftar produk perawatan kulit pagi — pembersih, toner, serum, pelembap, spf...)

Produk Malam (daftar produk perawatan kulit malam — pembersih, perawatan, pelembap, minyak wajah...)

Catatan Diet (catat makanan yang mungkin memengaruhi kulit — susu, gula, makanan olahan, alkohol, at...)

Pengamatan Kulit (deskripsikan apa yang kamu amati tentang kulitmu hari ini — tekstur, warna, area ya...)

Tanggal: _____

Kondisi kulit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Asupan Air (gelas): _____

Jam tidur: _____

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

Jerawat Baru:



Produk Pagi (daftar produk perawatan kulit pagi — pembersih, toner, serum, pelembap, spf...)

Produk Malam (daftar produk perawatan kulit malam — pembersih, perawatan, pelembap, minyak wajah...)

Catatan Diet (catat makanan yang mungkin memengaruhi kulit — susu, gula, makanan olahan, alkohol, at...)

Pengamatan Kulit (deskripsikan apa yang kamu amati tentang kulitmu hari ini — tekstur, warna, area ya...)

Tanggal: _____

Kondisi kulit:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Asupan Air (gelas):

Jam tidur:

Tingkat stres (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jerawat Baru:

Produk Pagi (daftar produk perawatan kulit pagi — pembersih, toner, serum, pelembap, spf...)

Produk Malam (daftar produk perawatan kulit malam — pembersih, perawatan, pelembap, minyak wajah...)

Catatan Diet (catat makanan yang mungkin memengaruhi kulit — susu, gula, makanan olahan, alkohol, at...)

Pengamatan Kulit (deskripsikan apa yang kamu amati tentang kulitmu hari ini — tekstur, warna, area ya...)

Tanggal: _____

Kondisi kulit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Asupan Air (gelas): _____

Jam tidur: _____

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

Jerawat Baru:



Produk Pagi (daftar produk perawatan kulit pagi — pembersih, toner, serum, pelembap, spf...)

Produk Malam (daftar produk perawatan kulit malam — pembersih, perawatan, pelembap, minyak wajah...)

Catatan Diet (catat makanan yang mungkin memengaruhi kulit — susu, gula, makanan olahan, alkohol, at...)

Pengamatan Kulit (deskripsikan apa yang kamu amati tentang kulitmu hari ini — tekstur, warna, area ya...)

Tanggal: _____

Kondisi kulit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Asupan Air (gelas): _____

Jam tidur: _____

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

Jerawat Baru:



Produk Pagi (daftar produk perawatan kulit pagi — pembersih, toner, serum, pelembap, spf...)

Produk Malam (daftar produk perawatan kulit malam — pembersih, perawatan, pelembap, minyak wajah...)

Catatan Diet (catat makanan yang mungkin memengaruhi kulit — susu, gula, makanan olahan, alkohol, at...)

Pengamatan Kulit (deskripsikan apa yang kamu amati tentang kulitmu hari ini — tekstur, warna, area ya...)

Tanggal: _____

Kondisi kulit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Asupan Air (gelas): _____

Jam tidur: _____

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

Jerawat Baru:



Produk Pagi (daftar produk perawatan kulit pagi — pembersih, toner, serum, pelembap, spf...)

Produk Malam (daftar produk perawatan kulit malam — pembersih, perawatan, pelembap, minyak wajah...)

Catatan Diet (catat makanan yang mungkin memengaruhi kulit — susu, gula, makanan olahan, alkohol, at...)

Pengamatan Kulit (deskripsikan apa yang kamu amati tentang kulitmu hari ini — tekstur, warna, area ya...)

Tanggal: _____

Kondisi kulit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Asupan Air (gelas): _____

Jam tidur: _____

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

Jerawat Baru:



Produk Pagi (daftar produk perawatan kulit pagi — pembersih, toner, serum, pelembap, spf...)

Produk Malam (daftar produk perawatan kulit malam — pembersih, perawatan, pelembap, minyak wajah...)

Catatan Diet (catat makanan yang mungkin memengaruhi kulit — susu, gula, makanan olahan, alkohol, at...)

Pengamatan Kulit (deskripsikan apa yang kamu amati tentang kulitmu hari ini — tekstur, warna, area ya...)

Tanggal: _____

Kondisi kulit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Asupan Air (gelas): _____

Jam tidur: _____

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

Jerawat Baru:



Produk Pagi (daftar produk perawatan kulit pagi — pembersih, toner, serum, pelembap, spf...)

Produk Malam (daftar produk perawatan kulit malam — pembersih, perawatan, pelembap, minyak wajah...)

Catatan Diet (catat makanan yang mungkin memengaruhi kulit — susu, gula, makanan olahan, alkohol, at...)

Pengamatan Kulit (deskripsikan apa yang kamu amati tentang kulitmu hari ini — tekstur, warna, area ya...)

Tanggal: _____

Kondisi kulit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Asupan Air (gelas): _____

Jam tidur: _____

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

Jerawat Baru:



Produk Pagi (daftar produk perawatan kulit pagi — pembersih, toner, serum, pelembap, spf...)

Produk Malam (daftar produk perawatan kulit malam — pembersih, perawatan, pelembap, minyak wajah...)

Catatan Diet (catat makanan yang mungkin memengaruhi kulit — susu, gula, makanan olahan, alkohol, at...)

Pengamatan Kulit (deskripsikan apa yang kamu amati tentang kulitmu hari ini — tekstur, warna, area ya...)

Tanggal: _____

Kondisi kulit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Asupan Air (gelas): _____

Jam tidur: _____

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

Jerawat Baru:



Produk Pagi (daftar produk perawatan kulit pagi — pembersih, toner, serum, pelembap, spf...)

Produk Malam (daftar produk perawatan kulit malam — pembersih, perawatan, pelembap, minyak wajah...)

Catatan Diet (catat makanan yang mungkin memengaruhi kulit — susu, gula, makanan olahan, alkohol, at...)

Pengamatan Kulit (deskripsikan apa yang kamu amati tentang kulitmu hari ini — tekstur, warna, area ya...)

Tanggal: _____

Kondisi kulit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Asupan Air (gelas): _____

Jam tidur: _____

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

Jerawat Baru:



Produk Pagi (daftar produk perawatan kulit pagi — pembersih, toner, serum, pelembap, spf...)

Produk Malam (daftar produk perawatan kulit malam — pembersih, perawatan, pelembap, minyak wajah...)

Catatan Diet (catat makanan yang mungkin memengaruhi kulit — susu, gula, makanan olahan, alkohol, at...)

Pengamatan Kulit (deskripsikan apa yang kamu amati tentang kulitmu hari ini — tekstur, warna, area ya...)
