


피부 저널



30일 가이드 저널



Hybrid

LoomJournals로 제작됨

이 저널 사용 방법

저널에 오신 것을 환영합니다! 최대한 활용하기 위한 몇 가지 팁을 소개합니다:

- 1 매일 몇 분씩 시간을 내어 글을 쓰세요
- 2 판단 없이 솔직하고 자유롭게 쓰세요
- 3 습관을 만들기 위해 매일 같은 시간에 쓰도록 노력하세요
- 4 매주 기록을 돌아보며 패턴을 발견하세요



이 저널 사용법 상세 가이드를 위해 스캔하세요

날짜: _____

피부 상태:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

물 섭취량 (잔):

수면 시간:

스트레스 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

새로운 트러블:

오전 사용 제품 (아침 스킨케어 제품을 나열하세요 — 클렌저, 토너, 세럼, 모이스처라이저, 자외선 차단제...)

오후 사용 제품 (저녁 스킨케어 제품을 나열하세요 — 클렌저, 트리트먼트, 모이스처라이저, 페이스 오일...)

식단 메모 (피부에 영향을 줄 수 있는 음식을 적으세요 — 유제품, 설탕, 가공식품, 알코올 또는 피부에 좋은 음식)

피부 관찰 (오늘 피부에서 알아차린 것을 묘사하세요 — 결, 톤, 신경 쓰이는 부위, 개선된 점)

날짜: _____

피부 상태:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

물 섭취량 (잔):

수면 시간:

스트레스 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

새로운 트러블:

오전 사용 제품 (아침 스킨케어 제품을 나열하세요 — 클렌저, 토너, 세럼, 모이스처라이저, 자외선 차단제...)

오후 사용 제품 (저녁 스킨케어 제품을 나열하세요 — 클렌저, 트리트먼트, 모이스처라이저, 페이스 오일...)

식단 메모 (피부에 영향을 줄 수 있는 음식을 적으세요 — 유제품, 설탕, 가공식품, 알코올 또는 피부에 좋은 음식)

피부 관찰 (오늘 피부에서 알아차린 것을 묘사하세요 — 결, 톤, 신경 쓰이는 부위, 개선된 점)

날짜: _____

피부 상태:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

물 섭취량 (잔):

수면 시간:

스트레스 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

새로운 트러블:

오전 사용 제품 (아침 스킨케어 제품을 나열하세요 — 클렌저, 토너, 세럼, 모이스처라이저, 자외선 차단제...)

오후 사용 제품 (저녁 스킨케어 제품을 나열하세요 — 클렌저, 트리트먼트, 모이스처라이저, 페이스 오일...)

식단 메모 (피부에 영향을 줄 수 있는 음식을 적으세요 — 유제품, 설탕, 가공식품, 알코올 또는 피부에 좋은 음식)

피부 관찰 (오늘 피부에서 알아차린 것을 묘사하세요 — 결, 톤, 신경 쓰이는 부위, 개선된 점)

날짜: _____

피부 상태:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

물 섭취량 (잔):

수면 시간:

스트레스 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

새로운 트러블:

오전 사용 제품 (아침 스킨케어 제품을 나열하세요 — 클렌저, 토너, 세럼, 모이스처라이저, 자외선 차단제...)

오후 사용 제품 (저녁 스킨케어 제품을 나열하세요 — 클렌저, 트리트먼트, 모이스처라이저, 페이스 오일...)

식단 메모 (피부에 영향을 줄 수 있는 음식을 적으세요 — 유제품, 설탕, 가공식품, 알코올 또는 피부에 좋은 음식)

피부 관찰 (오늘 피부에서 알아차린 것을 묘사하세요 — 결, 톤, 신경 쓰이는 부위, 개선된 점)

날짜: _____

피부 상태:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

물 섭취량 (잔):

수면 시간:

스트레스 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

새로운 트러블:

오전 사용 제품 (아침 스킨케어 제품을 나열하세요 — 클렌저, 토너, 세럼, 모이스처라이저, 자외선 차단제...)

오후 사용 제품 (저녁 스킨케어 제품을 나열하세요 — 클렌저, 트리트먼트, 모이스처라이저, 페이스 오일...)

식단 메모 (피부에 영향을 줄 수 있는 음식을 적으세요 — 유제품, 설탕, 가공식품, 알코올 또는 피부에 좋은 음식)

피부 관찰 (오늘 피부에서 알아차린 것을 묘사하세요 — 결, 톤, 신경 쓰이는 부위, 개선된 점)

날짜: _____

피부 상태:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

물 섭취량 (잔):

수면 시간:

스트레스 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

새로운 트러블:

오전 사용 제품 (아침 스킨케어 제품을 나열하세요 — 클렌저, 토너, 세럼, 모이스처라이저, 자외선 차단제...)

오후 사용 제품 (저녁 스킨케어 제품을 나열하세요 — 클렌저, 트리트먼트, 모이스처라이저, 페이스 오일...)

식단 메모 (피부에 영향을 줄 수 있는 음식을 적으세요 — 유제품, 설탕, 가공식품, 알코올 또는 피부에 좋은 음식)

피부 관찰 (오늘 피부에서 알아차린 것을 묘사하세요 — 결, 톤, 신경 쓰이는 부위, 개선된 점)

날짜: _____

피부 상태:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

물 섭취량 (잔):

수면 시간:

스트레스 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

새로운 트러블:

오전 사용 제품 (아침 스킨케어 제품을 나열하세요 — 클렌저, 토너, 세럼, 모이스처라이저, 자외선 차단제...)

오후 사용 제품 (저녁 스킨케어 제품을 나열하세요 — 클렌저, 트리트먼트, 모이스처라이저, 페이스 오일...)

식단 메모 (피부에 영향을 줄 수 있는 음식을 적으세요 — 유제품, 설탕, 가공식품, 알코올 또는 피부에 좋은 음식)

피부 관찰 (오늘 피부에서 알아차린 것을 묘사하세요 — 결, 톤, 신경 쓰이는 부위, 개선된 점)

날짜: _____

피부 상태:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

물 섭취량 (잔):

수면 시간:

스트레스 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

새로운 트러블:

오전 사용 제품 (아침 스킨케어 제품을 나열하세요 — 클렌저, 토너, 세럼, 모이스처라이저, 자외선 차단제...)

오후 사용 제품 (저녁 스킨케어 제품을 나열하세요 — 클렌저, 트리트먼트, 모이스처라이저, 페이스 오일...)

식단 메모 (피부에 영향을 줄 수 있는 음식을 적으세요 — 유제품, 설탕, 가공식품, 알코올 또는 피부에 좋은 음식)

피부 관찰 (오늘 피부에서 알아차린 것을 묘사하세요 — 결, 톤, 신경 쓰이는 부위, 개선된 점)

날짜: _____

피부 상태:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

물 섭취량 (잔):

수면 시간:

스트레스 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

새로운 트러블:

오전 사용 제품 (아침 스킨케어 제품을 나열하세요 — 클렌저, 토너, 세럼, 모이스처라이저, 자외선 차단제...)

오후 사용 제품 (저녁 스킨케어 제품을 나열하세요 — 클렌저, 트리트먼트, 모이스처라이저, 페이스 오일...)

식단 메모 (피부에 영향을 줄 수 있는 음식을 적으세요 — 유제품, 설탕, 가공식품, 알코올 또는 피부에 좋은 음식)

피부 관찰 (오늘 피부에서 알아차린 것을 묘사하세요 — 결, 톤, 신경 쓰이는 부위, 개선된 점)

날짜: _____

피부 상태:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

물 섭취량 (잔):

수면 시간:

스트레스 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

새로운 트러블:

오전 사용 제품 (아침 스킨케어 제품을 나열하세요 — 클렌저, 토너, 세럼, 모이스처라이저, 자외선 차단제...)

오후 사용 제품 (저녁 스킨케어 제품을 나열하세요 — 클렌저, 트리트먼트, 모이스처라이저, 페이스 오일...)

식단 메모 (피부에 영향을 줄 수 있는 음식을 적으세요 — 유제품, 설탕, 가공식품, 알코올 또는 피부에 좋은 음식)

피부 관찰 (오늘 피부에서 알아차린 것을 묘사하세요 — 결, 톤, 신경 쓰이는 부위, 개선된 점)

날짜: _____

피부 상태:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

물 섭취량 (잔):

수면 시간:

스트레스 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

새로운 트러블:

오전 사용 제품 (아침 스킨케어 제품을 나열하세요 — 클렌저, 토너, 세럼, 모이스처라이저, 자외선 차단제...)

오후 사용 제품 (저녁 스킨케어 제품을 나열하세요 — 클렌저, 트리트먼트, 모이스처라이저, 페이스 오일...)

식단 메모 (피부에 영향을 줄 수 있는 음식을 적으세요 — 유제품, 설탕, 가공식품, 알코올 또는 피부에 좋은 음식)

피부 관찰 (오늘 피부에서 알아차린 것을 묘사하세요 — 결, 톤, 신경 쓰이는 부위, 개선된 점)

날짜: _____

피부 상태:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

물 섭취량 (잔):

수면 시간:

스트레스 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

새로운 트러블:

오전 사용 제품 (아침 스킨케어 제품을 나열하세요 — 클렌저, 토너, 세럼, 모이스처라이저, 자외선 차단제...)

오후 사용 제품 (저녁 스킨케어 제품을 나열하세요 — 클렌저, 트리트먼트, 모이스처라이저, 페이스 오일...)

식단 메모 (피부에 영향을 줄 수 있는 음식을 적으세요 — 유제품, 설탕, 가공식품, 알코올 또는 피부에 좋은 음식)

피부 관찰 (오늘 피부에서 알아차린 것을 묘사하세요 — 결, 톤, 신경 쓰이는 부위, 개선된 점)

날짜: _____

피부 상태:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

물 섭취량 (잔):

수면 시간:

스트레스 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

새로운 트러블:

오전 사용 제품 (아침 스킨케어 제품을 나열하세요 — 클렌저, 토너, 세럼, 모이스처라이저, 자외선 차단제...)

오후 사용 제품 (저녁 스킨케어 제품을 나열하세요 — 클렌저, 트리트먼트, 모이스처라이저, 페이스 오일...)

식단 메모 (피부에 영향을 줄 수 있는 음식을 적으세요 — 유제품, 설탕, 가공식품, 알코올 또는 피부에 좋은 음식)

피부 관찰 (오늘 피부에서 알아차린 것을 묘사하세요 — 결, 톤, 신경 쓰이는 부위, 개선된 점)

날짜: _____

피부 상태:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

물 섭취량 (잔):

수면 시간:

스트레스 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

새로운 트러블:

오전 사용 제품 (아침 스킨케어 제품을 나열하세요 — 클렌저, 토너, 세럼, 모이스처라이저, 자외선 차단제...)

오후 사용 제품 (저녁 스킨케어 제품을 나열하세요 — 클렌저, 트리트먼트, 모이스처라이저, 페이스 오일...)

식단 메모 (피부에 영향을 줄 수 있는 음식을 적으세요 — 유제품, 설탕, 가공식품, 알코올 또는 피부에 좋은 음식)

피부 관찰 (오늘 피부에서 알아차린 것을 묘사하세요 — 결, 톤, 신경 쓰이는 부위, 개선된 점)

날짜: _____

피부 상태:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

물 섭취량 (잔):

수면 시간:

스트레스 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

새로운 트러블:

오전 사용 제품 (아침 스킨케어 제품을 나열하세요 — 클렌저, 토너, 세럼, 모이스처라이저, 자외선 차단제...)

오후 사용 제품 (저녁 스킨케어 제품을 나열하세요 — 클렌저, 트리트먼트, 모이스처라이저, 페이스 오일...)

식단 메모 (피부에 영향을 줄 수 있는 음식을 적으세요 — 유제품, 설탕, 가공식품, 알코올 또는 피부에 좋은 음식)

피부 관찰 (오늘 피부에서 알아차린 것을 묘사하세요 — 결, 톤, 신경 쓰이는 부위, 개선된 점)

날짜: _____

피부 상태:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

물 섭취량 (잔):

수면 시간:

스트레스 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

새로운 트러블:

오전 사용 제품 (아침 스킨케어 제품을 나열하세요 — 클렌저, 토너, 세럼, 모이스처라이저, 자외선 차단제...)

오후 사용 제품 (저녁 스킨케어 제품을 나열하세요 — 클렌저, 트리트먼트, 모이스처라이저, 페이스 오일...)

식단 메모 (피부에 영향을 줄 수 있는 음식을 적으세요 — 유제품, 설탕, 가공식품, 알코올 또는 피부에 좋은 음식)

피부 관찰 (오늘 피부에서 알아차린 것을 묘사하세요 — 결, 톤, 신경 쓰이는 부위, 개선된 점)

날짜: _____

피부 상태:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

물 섭취량 (잔):

수면 시간:

스트레스 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

새로운 트러블:

오전 사용 제품 (아침 스킨케어 제품을 나열하세요 — 클렌저, 토너, 세럼, 모이스처라이저, 자외선 차단제...)

오후 사용 제품 (저녁 스킨케어 제품을 나열하세요 — 클렌저, 트리트먼트, 모이스처라이저, 페이스 오일...)

식단 메모 (피부에 영향을 줄 수 있는 음식을 적으세요 — 유제품, 설탕, 가공식품, 알코올 또는 피부에 좋은 음식)

피부 관찰 (오늘 피부에서 알아차린 것을 묘사하세요 — 결, 톤, 신경 쓰이는 부위, 개선된 점)

날짜: _____

피부 상태:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

물 섭취량 (잔):

수면 시간:

스트레스 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

새로운 트러블:

오전 사용 제품 (아침 스킨케어 제품을 나열하세요 — 클렌저, 토너, 세럼, 모이스처라이저, 자외선 차단제...)

오후 사용 제품 (저녁 스킨케어 제품을 나열하세요 — 클렌저, 트리트먼트, 모이스처라이저, 페이스 오일...)

식단 메모 (피부에 영향을 줄 수 있는 음식을 적으세요 — 유제품, 설탕, 가공식품, 알코올 또는 피부에 좋은 음식)

피부 관찰 (오늘 피부에서 알아차린 것을 묘사하세요 — 결, 톤, 신경 쓰이는 부위, 개선된 점)

날짜: _____

피부 상태:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

물 섭취량 (잔):

수면 시간:

스트레스 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

새로운 트러블:

오전 사용 제품 (아침 스킨케어 제품을 나열하세요 — 클렌저, 토너, 세럼, 모이스처라이저, 자외선 차단제...)

오후 사용 제품 (저녁 스킨케어 제품을 나열하세요 — 클렌저, 트리트먼트, 모이스처라이저, 페이스 오일...)

식단 메모 (피부에 영향을 줄 수 있는 음식을 적으세요 — 유제품, 설탕, 가공식품, 알코올 또는 피부에 좋은 음식)

피부 관찰 (오늘 피부에서 알아차린 것을 묘사하세요 — 결, 톤, 신경 쓰이는 부위, 개선된 점)

날짜: _____

피부 상태:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

물 섭취량 (잔):

수면 시간:

스트레스 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

새로운 트러블:

오전 사용 제품 (아침 스킨케어 제품을 나열하세요 — 클렌저, 토너, 세럼, 모이스처라이저, 자외선 차단제...)

오후 사용 제품 (저녁 스킨케어 제품을 나열하세요 — 클렌저, 트리트먼트, 모이스처라이저, 페이스 오일...)

식단 메모 (피부에 영향을 줄 수 있는 음식을 적으세요 — 유제품, 설탕, 가공식품, 알코올 또는 피부에 좋은 음식)

피부 관찰 (오늘 피부에서 알아차린 것을 묘사하세요 — 결, 톤, 신경 쓰이는 부위, 개선된 점)

날짜: _____

피부 상태:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

물 섭취량 (잔):

수면 시간:

스트레스 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

새로운 트러블:

오전 사용 제품 (아침 스킨케어 제품을 나열하세요 — 클렌저, 토너, 세럼, 모이스처라이저, 자외선 차단제...)

오후 사용 제품 (저녁 스킨케어 제품을 나열하세요 — 클렌저, 트리트먼트, 모이스처라이저, 페이스 오일...)

식단 메모 (피부에 영향을 줄 수 있는 음식을 적으세요 — 유제품, 설탕, 가공식품, 알코올 또는 피부에 좋은 음식)

피부 관찰 (오늘 피부에서 알아차린 것을 묘사하세요 — 결, 톤, 신경 쓰이는 부위, 개선된 점)

날짜: _____

피부 상태:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

물 섭취량 (잔):

수면 시간:

스트레스 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

새로운 트러블:

오전 사용 제품 (아침 스킨케어 제품을 나열하세요 — 클렌저, 토너, 세럼, 모이스처라이저, 자외선 차단제...)

오후 사용 제품 (저녁 스킨케어 제품을 나열하세요 — 클렌저, 트리트먼트, 모이스처라이저, 페이스 오일...)

식단 메모 (피부에 영향을 줄 수 있는 음식을 적으세요 — 유제품, 설탕, 가공식품, 알코올 또는 피부에 좋은 음식)

피부 관찰 (오늘 피부에서 알아차린 것을 묘사하세요 — 결, 톤, 신경 쓰이는 부위, 개선된 점)

날짜: _____

피부 상태:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

물 섭취량 (잔):

수면 시간:

스트레스 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

새로운 트러블:

오전 사용 제품 (아침 스킨케어 제품을 나열하세요 — 클렌저, 토너, 세럼, 모이스처라이저, 자외선 차단제...)

오후 사용 제품 (저녁 스킨케어 제품을 나열하세요 — 클렌저, 트리트먼트, 모이스처라이저, 페이스 오일...)

식단 메모 (피부에 영향을 줄 수 있는 음식을 적으세요 — 유제품, 설탕, 가공식품, 알코올 또는 피부에 좋은 음식)

피부 관찰 (오늘 피부에서 알아차린 것을 묘사하세요 — 결, 톤, 신경 쓰이는 부위, 개선된 점)

날짜: _____

피부 상태:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

물 섭취량 (잔):

수면 시간:

스트레스 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

새로운 트러블:

오전 사용 제품 (아침 스킨케어 제품을 나열하세요 — 클렌저, 토너, 세럼, 모이스처라이저, 자외선 차단제...)

오후 사용 제품 (저녁 스킨케어 제품을 나열하세요 — 클렌저, 트리트먼트, 모이스처라이저, 페이스 오일...)

식단 메모 (피부에 영향을 줄 수 있는 음식을 적으세요 — 유제품, 설탕, 가공식품, 알코올 또는 피부에 좋은 음식)

피부 관찰 (오늘 피부에서 알아차린 것을 묘사하세요 — 결, 톤, 신경 쓰이는 부위, 개선된 점)

날짜: _____

피부 상태:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

물 섭취량 (잔):

수면 시간:

스트레스 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

새로운 트러블:

오전 사용 제품 (아침 스킨케어 제품을 나열하세요 — 클렌저, 토너, 세럼, 모이스처라이저, 자외선 차단제...)

오후 사용 제품 (저녁 스킨케어 제품을 나열하세요 — 클렌저, 트리트먼트, 모이스처라이저, 페이스 오일...)

식단 메모 (피부에 영향을 줄 수 있는 음식을 적으세요 — 유제품, 설탕, 가공식품, 알코올 또는 피부에 좋은 음식)

피부 관찰 (오늘 피부에서 알아차린 것을 묘사하세요 — 결, 톤, 신경 쓰이는 부위, 개선된 점)

날짜: _____

피부 상태:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

물 섭취량 (잔):

수면 시간:

스트레스 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

새로운 트러블:

오전 사용 제품 (아침 스킨케어 제품을 나열하세요 — 클렌저, 토너, 세럼, 모이스처라이저, 자외선 차단제...)

오후 사용 제품 (저녁 스킨케어 제품을 나열하세요 — 클렌저, 트리트먼트, 모이스처라이저, 페이스 오일...)

식단 메모 (피부에 영향을 줄 수 있는 음식을 적으세요 — 유제품, 설탕, 가공식품, 알코올 또는 피부에 좋은 음식)

피부 관찰 (오늘 피부에서 알아차린 것을 묘사하세요 — 결, 톤, 신경 쓰이는 부위, 개선된 점)

날짜: _____

피부 상태:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

물 섭취량 (잔):

수면 시간:

스트레스 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

새로운 트러블:

오전 사용 제품 (아침 스킨케어 제품을 나열하세요 — 클렌저, 토너, 세럼, 모이스처라이저, 자외선 차단제...)

오후 사용 제품 (저녁 스킨케어 제품을 나열하세요 — 클렌저, 트리트먼트, 모이스처라이저, 페이스 오일...)

식단 메모 (피부에 영향을 줄 수 있는 음식을 적으세요 — 유제품, 설탕, 가공식품, 알코올 또는 피부에 좋은 음식)

피부 관찰 (오늘 피부에서 알아차린 것을 묘사하세요 — 결, 톤, 신경 쓰이는 부위, 개선된 점)

날짜: _____

피부 상태:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

물 섭취량 (잔):

수면 시간:

스트레스 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

새로운 트러블:

오전 사용 제품 (아침 스킨케어 제품을 나열하세요 — 클렌저, 토너, 세럼, 모이스처라이저, 자외선 차단제...)

오후 사용 제품 (저녁 스킨케어 제품을 나열하세요 — 클렌저, 트리트먼트, 모이스처라이저, 페이스 오일...)

식단 메모 (피부에 영향을 줄 수 있는 음식을 적으세요 — 유제품, 설탕, 가공식품, 알코올 또는 피부에 좋은 음식)

피부 관찰 (오늘 피부에서 알아차린 것을 묘사하세요 — 결, 톤, 신경 쓰이는 부위, 개선된 점)

날짜: _____

피부 상태:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

물 섭취량 (잔):

수면 시간:

스트레스 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

새로운 트러블:

오전 사용 제품 (아침 스킨케어 제품을 나열하세요 — 클렌저, 토너, 세럼, 모이스처라이저, 자외선 차단제...)

오후 사용 제품 (저녁 스킨케어 제품을 나열하세요 — 클렌저, 트리트먼트, 모이스처라이저, 페이스 오일...)

식단 메모 (피부에 영향을 줄 수 있는 음식을 적으세요 — 유제품, 설탕, 가공식품, 알코올 또는 피부에 좋은 음식)

피부 관찰 (오늘 피부에서 알아차린 것을 묘사하세요 — 결, 톤, 신경 쓰이는 부위, 개선된 점)

날짜: _____

피부 상태:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

물 섭취량 (잔):

수면 시간:

스트레스 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

새로운 트러블:

오전 사용 제품 (아침 스킨케어 제품을 나열하세요 — 클렌저, 토너, 세럼, 모이스처라이저, 자외선 차단제...)

오후 사용 제품 (저녁 스킨케어 제품을 나열하세요 — 클렌저, 트리트먼트, 모이스처라이저, 페이스 오일...)

식단 메모 (피부에 영향을 줄 수 있는 음식을 적으세요 — 유제품, 설탕, 가공식품, 알코올 또는 피부에 좋은 음식)

피부 관찰 (오늘 피부에서 알아차린 것을 묘사하세요 — 결, 톤, 신경 쓰이는 부위, 개선된 점)