

# Jurnal Kulit

*Jurnal Berpandu 30 Hari*

*Hibrid*

Dicipta dengan LoomJournals

# Cara Menggunakan Jurnal Ini

---

Selamat datang ke jurnal anda! Berikut adalah beberapa petua untuk memanfaatkannya sepenuhnya:

- 1 Luangkan beberapa minit setiap hari untuk menulis
- 2 Jujurlah dan tulis dengan bebas tanpa penghakiman
- 3 Cuba menulis pada waktu yang sama setiap hari untuk membina tabiat
- 4 Semak semula catatan anda setiap minggu untuk mengesan corak



Imbas untuk panduan terperinci tentang cara menggunakan jurnal ini



Tarikh \_\_\_\_\_

Keadaan Kulit:

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

Pengambilan Air (gelas):

Jam Tidur:

Tahap tekanan (1-10):

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

Jerawat Baharu:

☐**PRODUK PAGI***Senaraikan produk penjagaan kulit pagi anda — pencuci, toner, serum, pelembap, SPF...***PRODUK MALAM***Senaraikan produk penjagaan kulit malam anda — pencuci, rawatan, pelembap, minyak muka...***NOTA DIET***Catat makanan yang mungkin mempengaruhi kulit anda — tenusu, gula, makanan diproses, alkohol, atau makanan baik untuk kulit***PEMERHATIAN KULIT***Huraikan apa yang anda perhatikan tentang kulit anda hari ini — tekstur, ton, kawasan yang membimbangkan, penambahbaikan*

# JURNAL KULIT



Tarikh \_\_\_\_\_

Keadaan Kulit:

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

Pengambilan Air (gelas):

Jam Tidur:

Tahap tekanan (1-10):

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

Jerawat Baharu:

☐

## PRODUK PAGI

*Senaraikan produk penjagaan kulit pagi anda — pencuci, toner, serum, pelembap, SPF...*

## PRODUK MALAM

*Senaraikan produk penjagaan kulit malam anda — pencuci, rawatan, pelembap, minyak muka...*

## NOTA DIET

*Catat makanan yang mungkin mempengaruhi kulit anda — tenusu, gula, makanan diproses, alkohol, atau makanan baik untuk kulit*

## PEMERHATIAN KULIT

*Huraikan apa yang anda perhatikan tentang kulit anda hari ini — tekstur, ton, kawasan yang membimbangkan, penambahbaikan*



Tarikh \_\_\_\_\_

Keadaan Kulit:

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

Pengambilan Air (gelas):

Jam Tidur:

Tahap tekanan (1-10):

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

Jerawat Baharu:

☐**PRODUK PAGI***Senaraikan produk penjagaan kulit pagi anda — pencuci, toner, serum, pelembap, SPF...***PRODUK MALAM***Senaraikan produk penjagaan kulit malam anda — pencuci, rawatan, pelembap, minyak muka...***NOTA DIET***Catat makanan yang mungkin mempengaruhi kulit anda — tenusu, gula, makanan diproses, alkohol, atau makanan baik untuk kulit***PEMERHATIAN KULIT***Huraikan apa yang anda perhatikan tentang kulit anda hari ini — tekstur, ton, kawasan yang membimbangkan, penambahbaikan*

# JURNAL KULIT



Tarikh \_\_\_\_\_

Keadaan Kulit:

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

Pengambilan Air (gelas):

Jam Tidur:

Tahap tekanan (1-10):

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

Jerawat Baharu:

☐**PRODUK PAGI***Senaraikan produk penjagaan kulit pagi anda — pencuci, toner, serum, pelembap, SPF...***PRODUK MALAM***Senaraikan produk penjagaan kulit malam anda — pencuci, rawatan, pelembap, minyak muka...***NOTA DIET***Catat makanan yang mungkin mempengaruhi kulit anda — tenusu, gula, makanan diproses, alkohol, atau makanan baik untuk kulit***PEMERHATIAN KULIT***Huraikan apa yang anda perhatikan tentang kulit anda hari ini — tekstur, ton, kawasan yang membimbangkan, penambahbaikan*



Tarikh \_\_\_\_\_

Keadaan Kulit:

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

Pengambilan Air (gelas):

Jam Tidur:

Tahap tekanan (1-10):

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

Jerawat Baharu:

☐**PRODUK PAGI***Senaraikan produk penjagaan kulit pagi anda — pencuci, toner, serum, pelembap, SPF...***PRODUK MALAM***Senaraikan produk penjagaan kulit malam anda — pencuci, rawatan, pelembap, minyak muka...***NOTA DIET***Catat makanan yang mungkin mempengaruhi kulit anda — tenusu, gula, makanan diproses, alkohol, atau makanan baik untuk kulit***PEMERHATIAN KULIT***Huraikan apa yang anda perhatikan tentang kulit anda hari ini — tekstur, ton, kawasan yang membimbangkan, penambahbaikan*



Tarikh \_\_\_\_\_

Keadaan Kulit:

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

Pengambilan Air (gelas):

Jam Tidur:

Tahap tekanan (1-10):

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

Jerawat Baharu:

☐**PRODUK PAGI***Senaraikan produk penjagaan kulit pagi anda — pencuci, toner, serum, pelembap, SPF...***PRODUK MALAM***Senaraikan produk penjagaan kulit malam anda — pencuci, rawatan, pelembap, minyak muka...***NOTA DIET***Catat makanan yang mungkin mempengaruhi kulit anda — tenusu, gula, makanan diproses, alkohol, atau makanan baik untuk kulit***PEMERHATIAN KULIT***Huraikan apa yang anda perhatikan tentang kulit anda hari ini — tekstur, ton, kawasan yang membimbangkan, penambahbaikan*

# JURNAL KULIT



Tarikh \_\_\_\_\_

Keadaan Kulit:

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

Pengambilan Air (gelas):

Jam Tidur:

Tahap tekanan (1-10):

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

Jerawat Baharu:

☐

## PRODUK PAGI

*Senaraikan produk penjagaan kulit pagi anda — pencuci, toner, serum, pelembap, SPF...*

## PRODUK MALAM

*Senaraikan produk penjagaan kulit malam anda — pencuci, rawatan, pelembap, minyak muka...*

## NOTA DIET

*Catat makanan yang mungkin mempengaruhi kulit anda — tenusu, gula, makanan diproses, alkohol, atau makanan baik untuk kulit*

## PEMERHATIAN KULIT

*Huraikan apa yang anda perhatikan tentang kulit anda hari ini — tekstur, ton, kawasan yang membimbangkan, penambahbaikan*



Tarikh \_\_\_\_\_

Keadaan Kulit:

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

Pengambilan Air (gelas):

Jam Tidur:

Tahap tekanan (1-10):

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

Jerawat Baharu:

☐**PRODUK PAGI***Senaraikan produk penjagaan kulit pagi anda — pencuci, toner, serum, pelembap, SPF...***PRODUK MALAM***Senaraikan produk penjagaan kulit malam anda — pencuci, rawatan, pelembap, minyak muka...***NOTA DIET***Catat makanan yang mungkin mempengaruhi kulit anda — tenusu, gula, makanan diproses, alkohol, atau makanan baik untuk kulit***PEMERHATIAN KULIT***Huraikan apa yang anda perhatikan tentang kulit anda hari ini — tekstur, ton, kawasan yang membimbangkan, penambahbaikan*

# JURNAL KULIT



Tarikh \_\_\_\_\_

Keadaan Kulit:

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

Pengambilan Air (gelas):

Jam Tidur:

Tahap tekanan (1-10):

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

Jerawat Baharu:

☐**PRODUK PAGI***Senaraikan produk penjagaan kulit pagi anda — pencuci, toner, serum, pelembap, SPF...***PRODUK MALAM***Senaraikan produk penjagaan kulit malam anda — pencuci, rawatan, pelembap, minyak muka...***NOTA DIET***Catat makanan yang mungkin mempengaruhi kulit anda — tenusu, gula, makanan diproses, alkohol, atau makanan baik untuk kulit***PEMERHATIAN KULIT***Huraikan apa yang anda perhatikan tentang kulit anda hari ini — tekstur, ton, kawasan yang membimbangkan, penambahbaikan*



Tarikh \_\_\_\_\_

Keadaan Kulit:

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

Pengambilan Air (gelas):

Jam Tidur:

Tahap tekanan (1-10):

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

Jerawat Baharu:

☐**PRODUK PAGI***Senaraikan produk penjagaan kulit pagi anda — pencuci, toner, serum, pelembap, SPF...***PRODUK MALAM***Senaraikan produk penjagaan kulit malam anda — pencuci, rawatan, pelembap, minyak muka...***NOTA DIET***Catat makanan yang mungkin mempengaruhi kulit anda — tenusu, gula, makanan diproses, alkohol, atau makanan baik untuk kulit***PEMERHATIAN KULIT***Huraikan apa yang anda perhatikan tentang kulit anda hari ini — tekstur, ton, kawasan yang membimbangkan, penambahbaikan*

# JURNAL KULIT



Tarikh \_\_\_\_\_

Keadaan Kulit:

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

Pengambilan Air (gelas):

Jam Tidur:

Tahap tekanan (1-10):

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

Jerawat Baharu:

☐

## PRODUK PAGI

*Senaraikan produk penjagaan kulit pagi anda — pencuci, toner, serum, pelembap, SPF...*

## PRODUK MALAM

*Senaraikan produk penjagaan kulit malam anda — pencuci, rawatan, pelembap, minyak muka...*

## NOTA DIET

*Catat makanan yang mungkin mempengaruhi kulit anda — tenusu, gula, makanan diproses, alkohol, atau makanan baik untuk kulit*

## PEMERHATIAN KULIT

*Huraikan apa yang anda perhatikan tentang kulit anda hari ini — tekstur, ton, kawasan yang membimbangkan, penambahbaikan*

# JURNAL KULIT



Tarikh \_\_\_\_\_

Keadaan Kulit:

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

Pengambilan Air (gelas): \_\_\_\_\_

Jam Tidur: \_\_\_\_\_

Tahap tekanan (1-10):

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

Jerawat Baharu:

☐**PRODUK PAGI***Senaraikan produk penjagaan kulit pagi anda — pencuci, toner, serum, pelembap, SPF...***PRODUK MALAM***Senaraikan produk penjagaan kulit malam anda — pencuci, rawatan, pelembap, minyak muka...***NOTA DIET***Catat makanan yang mungkin mempengaruhi kulit anda — tenusu, gula, makanan diproses, alkohol, atau makanan baik untuk kulit***PEMERHATIAN KULIT***Huraikan apa yang anda perhatikan tentang kulit anda hari ini — tekstur, ton, kawasan yang membimbangkan, penambahbaikan*



Tarikh \_\_\_\_\_

Keadaan Kulit:

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

Pengambilan Air (gelas):

Jam Tidur:

Tahap tekanan (1-10):

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

Jerawat Baharu:

☐**PRODUK PAGI***Senaraikan produk penjagaan kulit pagi anda — pencuci, toner, serum, pelembap, SPF...***PRODUK MALAM***Senaraikan produk penjagaan kulit malam anda — pencuci, rawatan, pelembap, minyak muka...***NOTA DIET***Catat makanan yang mungkin mempengaruhi kulit anda — tenusu, gula, makanan diproses, alkohol, atau makanan baik untuk kulit***PEMERHATIAN KULIT***Huraikan apa yang anda perhatikan tentang kulit anda hari ini — tekstur, ton, kawasan yang membimbangkan, penambahbaikan*



Tarikh \_\_\_\_\_

Keadaan Kulit:

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

Pengambilan Air (gelas):

Jam Tidur:

Tahap tekanan (1-10):

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

Jerawat Baharu:

☐**PRODUK PAGI***Senaraikan produk penjagaan kulit pagi anda — pencuci, toner, serum, pelembap, SPF...***PRODUK MALAM***Senaraikan produk penjagaan kulit malam anda — pencuci, rawatan, pelembap, minyak muka...***NOTA DIET***Catat makanan yang mungkin mempengaruhi kulit anda — tenusu, gula, makanan diproses, alkohol, atau makanan baik untuk kulit***PEMERHATIAN KULIT***Huraikan apa yang anda perhatikan tentang kulit anda hari ini — tekstur, ton, kawasan yang membimbangkan, penambahbaikan*



Tarikh \_\_\_\_\_

Keadaan Kulit:

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

Pengambilan Air (gelas):

Jam Tidur:

Tahap tekanan (1-10):

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

Jerawat Baharu:

☐**PRODUK PAGI***Senaraikan produk penjagaan kulit pagi anda — pencuci, toner, serum, pelembap, SPF...***PRODUK MALAM***Senaraikan produk penjagaan kulit malam anda — pencuci, rawatan, pelembap, minyak muka...***NOTA DIET***Catat makanan yang mungkin mempengaruhi kulit anda — tenusu, gula, makanan diproses, alkohol, atau makanan baik untuk kulit***PEMERHATIAN KULIT***Huraikan apa yang anda perhatikan tentang kulit anda hari ini — tekstur, ton, kawasan yang membimbangkan, penambahbaikan*

# JURNAL KULIT



Tarikh \_\_\_\_\_

Keadaan Kulit:

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

Pengambilan Air (gelas):

Jam Tidur:

Tahap tekanan (1-10):

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

Jerawat Baharu:

☐

## PRODUK PAGI

*Senaraikan produk penjagaan kulit pagi anda — pencuci, toner, serum, pelembap, SPF...*

## PRODUK MALAM

*Senaraikan produk penjagaan kulit malam anda — pencuci, rawatan, pelembap, minyak muka...*

## NOTA DIET

*Catat makanan yang mungkin mempengaruhi kulit anda — tenusu, gula, makanan diproses, alkohol, atau makanan baik untuk kulit*

## PEMERHATIAN KULIT

*Huraikan apa yang anda perhatikan tentang kulit anda hari ini — tekstur, ton, kawasan yang membimbangkan, penambahbaikan*



Tarikh \_\_\_\_\_

Keadaan Kulit:

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

Pengambilan Air (gelas):

Jam Tidur:

Tahap tekanan (1-10):

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

Jerawat Baharu:

☐**PRODUK PAGI***Senaraikan produk penjagaan kulit pagi anda — pencuci, toner, serum, pelembap, SPF...***PRODUK MALAM***Senaraikan produk penjagaan kulit malam anda — pencuci, rawatan, pelembap, minyak muka...***NOTA DIET***Catat makanan yang mungkin mempengaruhi kulit anda — tenusu, gula, makanan diproses, alkohol, atau makanan baik untuk kulit***PEMERHATIAN KULIT***Huraikan apa yang anda perhatikan tentang kulit anda hari ini — tekstur, ton, kawasan yang membimbangkan, penambahbaikan*



Tarikh \_\_\_\_\_

Keadaan Kulit:

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

Pengambilan Air (gelas):

Jam Tidur:

Tahap tekanan (1-10):

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

Jerawat Baharu:

☐**PRODUK PAGI***Senaraikan produk penjagaan kulit pagi anda — pencuci, toner, serum, pelembap, SPF...***PRODUK MALAM***Senaraikan produk penjagaan kulit malam anda — pencuci, rawatan, pelembap, minyak muka...***NOTA DIET***Catat makanan yang mungkin mempengaruhi kulit anda — tenusu, gula, makanan diproses, alkohol, atau makanan baik untuk kulit***PEMERHATIAN KULIT***Huraikan apa yang anda perhatikan tentang kulit anda hari ini — tekstur, ton, kawasan yang membimbangkan, penambahbaikan*

# JURNAL KULIT



Tarikh \_\_\_\_\_

Keadaan Kulit:

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

Pengambilan Air (gelas):

Jam Tidur:

Tahap tekanan (1-10):

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

Jerawat Baharu:

☐**PRODUK PAGI***Senaraikan produk penjagaan kulit pagi anda — pencuci, toner, serum, pelembap, SPF...***PRODUK MALAM***Senaraikan produk penjagaan kulit malam anda — pencuci, rawatan, pelembap, minyak muka...***NOTA DIET***Catat makanan yang mungkin mempengaruhi kulit anda — tenusu, gula, makanan diproses, alkohol, atau makanan baik untuk kulit***PEMERHATIAN KULIT***Huraikan apa yang anda perhatikan tentang kulit anda hari ini — tekstur, ton, kawasan yang membimbangkan, penambahbaikan*



Tarikh \_\_\_\_\_

Keadaan Kulit:

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

Pengambilan Air (gelas):

Jam Tidur:

Tahap tekanan (1-10):

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

Jerawat Baharu:

☐**PRODUK PAGI***Senaraikan produk penjagaan kulit pagi anda — pencuci, toner, serum, pelembap, SPF...***PRODUK MALAM***Senaraikan produk penjagaan kulit malam anda — pencuci, rawatan, pelembap, minyak muka...***NOTA DIET***Catat makanan yang mungkin mempengaruhi kulit anda — tenusu, gula, makanan diproses, alkohol, atau makanan baik untuk kulit***PEMERHATIAN KULIT***Huraikan apa yang anda perhatikan tentang kulit anda hari ini — tekstur, ton, kawasan yang membimbangkan, penambahbaikan*

# JURNAL KULIT



Tarikh \_\_\_\_\_

Keadaan Kulit:

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

Pengambilan Air (gelas):

Jam Tidur:

Tahap tekanan (1-10):

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

Jerawat Baharu:

☐**PRODUK PAGI***Senaraikan produk penjagaan kulit pagi anda — pencuci, toner, serum, pelembap, SPF...***PRODUK MALAM***Senaraikan produk penjagaan kulit malam anda — pencuci, rawatan, pelembap, minyak muka...***NOTA DIET***Catat makanan yang mungkin mempengaruhi kulit anda — tenusu, gula, makanan diproses, alkohol, atau makanan baik untuk kulit***PEMERHATIAN KULIT***Huraikan apa yang anda perhatikan tentang kulit anda hari ini — tekstur, ton, kawasan yang membimbangkan, penambahbaikan*

# JURNAL KULIT



Tarikh \_\_\_\_\_

Keadaan Kulit:

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

Pengambilan Air (gelas):

Jam Tidur:

Tahap tekanan (1-10):

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

Jerawat Baharu:

☐

## PRODUK PAGI

*Senaraikan produk penjagaan kulit pagi anda — pencuci, toner, serum, pelembap, SPF...*

## PRODUK MALAM

*Senaraikan produk penjagaan kulit malam anda — pencuci, rawatan, pelembap, minyak muka...*

## NOTA DIET

*Catat makanan yang mungkin mempengaruhi kulit anda — tenusu, gula, makanan diproses, alkohol, atau makanan baik untuk kulit*

## PEMERHATIAN KULIT

*Huraikan apa yang anda perhatikan tentang kulit anda hari ini — tekstur, ton, kawasan yang membimbangkan, penambahbaikan*



Tarikh \_\_\_\_\_

Keadaan Kulit:

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

Pengambilan Air (gelas):

Jam Tidur:

Tahap tekanan (1-10):

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

Jerawat Baharu:

☐**PRODUK PAGI***Senaraikan produk penjagaan kulit pagi anda — pencuci, toner, serum, pelembap, SPF...***PRODUK MALAM***Senaraikan produk penjagaan kulit malam anda — pencuci, rawatan, pelembap, minyak muka...***NOTA DIET***Catat makanan yang mungkin mempengaruhi kulit anda — tenusu, gula, makanan diproses, alkohol, atau makanan baik untuk kulit***PEMERHATIAN KULIT***Huraikan apa yang anda perhatikan tentang kulit anda hari ini — tekstur, ton, kawasan yang membimbangkan, penambahbaikan*



Tarikh \_\_\_\_\_

Keadaan Kulit:

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

Pengambilan Air (gelas):

Jam Tidur:

Tahap tekanan (1-10):

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

Jerawat Baharu:

☐**PRODUK PAGI***Senaraikan produk penjagaan kulit pagi anda — pencuci, toner, serum, pelembap, SPF...***PRODUK MALAM***Senaraikan produk penjagaan kulit malam anda — pencuci, rawatan, pelembap, minyak muka...***NOTA DIET***Catat makanan yang mungkin mempengaruhi kulit anda — tenusu, gula, makanan diproses, alkohol, atau makanan baik untuk kulit***PEMERHATIAN KULIT***Huraikan apa yang anda perhatikan tentang kulit anda hari ini — tekstur, ton, kawasan yang membimbangkan, penambahbaikan*

# JURNAL KULIT



Tarikh \_\_\_\_\_

Keadaan Kulit:

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

Pengambilan Air (gelas):

Jam Tidur:

Tahap tekanan (1-10):

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

Jerawat Baharu:

☐**PRODUK PAGI***Senaraikan produk penjagaan kulit pagi anda — pencuci, toner, serum, pelembap, SPF...***PRODUK MALAM***Senaraikan produk penjagaan kulit malam anda — pencuci, rawatan, pelembap, minyak muka...***NOTA DIET***Catat makanan yang mungkin mempengaruhi kulit anda — tenusu, gula, makanan diproses, alkohol, atau makanan baik untuk kulit***PEMERHATIAN KULIT***Huraikan apa yang anda perhatikan tentang kulit anda hari ini — tekstur, ton, kawasan yang membimbangkan, penambahbaikan*



Tarikh \_\_\_\_\_

Keadaan Kulit:

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

Pengambilan Air (gelas):

Jam Tidur:

Tahap tekanan (1-10):

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

Jerawat Baharu:

☐**PRODUK PAGI***Senaraikan produk penjagaan kulit pagi anda — pencuci, toner, serum, pelembap, SPF...***PRODUK MALAM***Senaraikan produk penjagaan kulit malam anda — pencuci, rawatan, pelembap, minyak muka...***NOTA DIET***Catat makanan yang mungkin mempengaruhi kulit anda — tenusu, gula, makanan diproses, alkohol, atau makanan baik untuk kulit***PEMERHATIAN KULIT***Huraikan apa yang anda perhatikan tentang kulit anda hari ini — tekstur, ton, kawasan yang membimbangkan, penambahbaikan*



Tarikh \_\_\_\_\_

Keadaan Kulit:

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

Pengambilan Air (gelas):

Jam Tidur:

Tahap tekanan (1-10):

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

Jerawat Baharu:

☐**PRODUK PAGI***Senaraikan produk penjagaan kulit pagi anda — pencuci, toner, serum, pelembap, SPF...***PRODUK MALAM***Senaraikan produk penjagaan kulit malam anda — pencuci, rawatan, pelembap, minyak muka...***NOTA DIET***Catat makanan yang mungkin mempengaruhi kulit anda — tenusu, gula, makanan diproses, alkohol, atau makanan baik untuk kulit***PEMERHATIAN KULIT***Huraikan apa yang anda perhatikan tentang kulit anda hari ini — tekstur, ton, kawasan yang membimbangkan, penambahbaikan*



Tarikh \_\_\_\_\_

Keadaan Kulit:

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

Pengambilan Air (gelas):

Jam Tidur:

Tahap tekanan (1-10):

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

Jerawat Baharu:

☐**PRODUK PAGI***Senaraikan produk penjagaan kulit pagi anda — pencuci, toner, serum, pelembap, SPF...***PRODUK MALAM***Senaraikan produk penjagaan kulit malam anda — pencuci, rawatan, pelembap, minyak muka...***NOTA DIET***Catat makanan yang mungkin mempengaruhi kulit anda — tenusu, gula, makanan diproses, alkohol, atau makanan baik untuk kulit***PEMERHATIAN KULIT***Huraikan apa yang anda perhatikan tentang kulit anda hari ini — tekstur, ton, kawasan yang membimbangkan, penambahbaikan*

# JURNAL KULIT



Tarikh \_\_\_\_\_

Keadaan Kulit:

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

Pengambilan Air (gelas):

Jam Tidur:

Tahap tekanan (1-10):

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

Jerawat Baharu:

☐**PRODUK PAGI***Senaraikan produk penjagaan kulit pagi anda — pencuci, toner, serum, pelembap, SPF...***PRODUK MALAM***Senaraikan produk penjagaan kulit malam anda — pencuci, rawatan, pelembap, minyak muka...***NOTA DIET***Catat makanan yang mungkin mempengaruhi kulit anda — tenusu, gula, makanan diproses, alkohol, atau makanan baik untuk kulit***PEMERHATIAN KULIT***Huraikan apa yang anda perhatikan tentang kulit anda hari ini — tekstur, ton, kawasan yang membimbangkan, penambahbaikan*



Tarikh \_\_\_\_\_

Keadaan Kulit:

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

Pengambilan Air (gelas):

Jam Tidur:

Tahap tekanan (1-10):

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

Jerawat Baharu:

☐**PRODUK PAGI***Senaraikan produk penjagaan kulit pagi anda — pencuci, toner, serum, pelembap, SPF...***PRODUK MALAM***Senaraikan produk penjagaan kulit malam anda — pencuci, rawatan, pelembap, minyak muka...***NOTA DIET***Catat makanan yang mungkin mempengaruhi kulit anda — tenusu, gula, makanan diproses, alkohol, atau makanan baik untuk kulit***PEMERHATIAN KULIT***Huraikan apa yang anda perhatikan tentang kulit anda hari ini — tekstur, ton, kawasan yang membimbangkan, penambahbaikan*