


Huidverzorgingsdagboek



Een 30-daags begeleid dagboek



Hybride

Gemaakt met LoomJournals

Hoe gebruik je dit dagboek

Welkom bij je dagboek! Hier zijn een paar tips om er het maximale uit te halen:

- 1 Reserveer elke dag een paar minuten om te schrijven
- 2 Wees eerlijk en schrijf vrijuit zonder oordeel
- 3 Probeer elke dag op hetzelfde moment te schrijven om een gewoonte op te bouwen
- 4 Bekijk je aantekeningen wekelijks om patronen te ontdekken



Scan voor een gedetailleerde handleiding over het gebruik van dit dagboek

Datum: _____

Huidconditie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Waterinname (glazen): _____

Uren geslapen: _____

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

Nieuwe uitbraak:



Ochtendproducten (vermeld je huidverzorgingsproducten voor de ochtend — reiniger, toner, serum, moi...

Avondproducten (vermeld je huidverzorgingsproducten voor de avond — reiniger, behandeling, moisturiz...

Dieetnotities (noteer voedingsmiddelen die je huid kunnen beïnvloeden — zuivel, suiker, bewerkt voedsel,...

Huidobservaties (beschrijf wat je vandaag opmerkt aan je huid — textuur, teint, aandachtsgebieden, ver...

Datum: _____

Huidconditie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Waterinname (glazen):

Uren geslapen:

Stressniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nieuwe uitbraak:

Ochtendproducten (vermeld je huidverzorgingsproducten voor de ochtend — reiniger, toner, serum, moi...)

Avondproducten (vermeld je huidverzorgingsproducten voor de avond — reiniger, behandeling, moisturiz...)

Dieetnotities (noteer voedingsmiddelen die je huid kunnen beïnvloeden — zuivel, suiker, bewerkt voedsel,...)

Huidobservaties (beschrijf wat je vandaag opmerkt aan je huid — textuur, teint, aandachtsgebieden, ver...)

Datum: _____

Huidconditie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Waterinname (glazen): _____

Uren geslapen: _____

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

Nieuwe uitbraak:



Ochtendproducten (vermeld je huidverzorgingsproducten voor de ochtend — reiniger, toner, serum, moi...

Avondproducten (vermeld je huidverzorgingsproducten voor de avond — reiniger, behandeling, moisturiz...

Dieetnotities (noteer voedingsmiddelen die je huid kunnen beïnvloeden — zuivel, suiker, bewerkt voedsel,...

Huidobservaties (beschrijf wat je vandaag opmerkt aan je huid — textuur, teint, aandachtsgebieden, ver...

Datum: _____

Huidconditie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Waterinname (glazen):

Uren geslapen:

Stressniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nieuwe uitbraak:



Ochtendproducten (vermeld je huidverzorgingsproducten voor de ochtend — reiniger, toner, serum, moi...

Avondproducten (vermeld je huidverzorgingsproducten voor de avond — reiniger, behandeling, moisturiz...

Dieetnotities (noteer voedingsmiddelen die je huid kunnen beïnvloeden — zuivel, suiker, bewerkt voedsel,...

Huidobservaties (beschrijf wat je vandaag opmerkt aan je huid — textuur, teint, aandachtsgebieden, ver...

Datum: _____

Huidconditie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Waterinname (glazen):

Uren geslapen:

Stressniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nieuwe uitbraak:

Ochtendproducten (vermeld je huidverzorgingsproducten voor de ochtend — reiniger, toner, serum, moi...

Avondproducten (vermeld je huidverzorgingsproducten voor de avond — reiniger, behandeling, moisturiz...

Dieetnotities (noteer voedingsmiddelen die je huid kunnen beïnvloeden — zuivel, suiker, bewerkt voedsel,...

Huidobservaties (beschrijf wat je vandaag opmerkt aan je huid — textuur, teint, aandachtsgebieden, ver...

Datum: _____

Huidconditie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Waterinname (glazen): _____

Uren geslapen: _____

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

Nieuwe uitbraak:



Ochtendproducten (vermeld je huidverzorgingsproducten voor de ochtend — reiniger, toner, serum, moi...

Avondproducten (vermeld je huidverzorgingsproducten voor de avond — reiniger, behandeling, moisturiz...

Dieetnotities (noteer voedingsmiddelen die je huid kunnen beïnvloeden — zuivel, suiker, bewerkt voedsel,...

Huidobservaties (beschrijf wat je vandaag opmerkt aan je huid — textuur, teint, aandachtsgebieden, ver...

Datum: _____

Huidconditie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Waterinname (glazen):

Uren geslapen:

Stressniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nieuwe uitbraak:

Ochtendproducten (vermeld je huidverzorgingsproducten voor de ochtend — reiniger, toner, serum, moi...)

Avondproducten (vermeld je huidverzorgingsproducten voor de avond — reiniger, behandeling, moisturiz...)

Dieetnotities (noteer voedingsmiddelen die je huid kunnen beïnvloeden — zuivel, suiker, bewerkt voedsel,...)

Huidobservaties (beschrijf wat je vandaag opmerkt aan je huid — textuur, teint, aandachtsgebieden, ver...)

Datum: _____

Huidconditie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Waterinname (glazen):

Uren geslapen:

Stressniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nieuwe uitbraak:

Ochtendproducten (vermeld je huidverzorgingsproducten voor de ochtend — reiniger, toner, serum, moi...)

Avondproducten (vermeld je huidverzorgingsproducten voor de avond — reiniger, behandeling, moisturiz...)

Dieetnotities (noteer voedingsmiddelen die je huid kunnen beïnvloeden — zuivel, suiker, bewerkt voedsel,...)

Huidobservaties (beschrijf wat je vandaag opmerkt aan je huid — textuur, teint, aandachtsgebieden, ver...)

Datum: _____

Huidconditie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Waterinname (glazen):

Uren geslapen:

Stressniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nieuwe uitbraak:

Ochtendproducten (vermeld je huidverzorgingsproducten voor de ochtend — reiniger, toner, serum, moi...)

Avondproducten (vermeld je huidverzorgingsproducten voor de avond — reiniger, behandeling, moisturiz...)

Dieetnotities (noteer voedingsmiddelen die je huid kunnen beïnvloeden — zuivel, suiker, bewerkt voedsel,...)

Huidobservaties (beschrijf wat je vandaag opmerkt aan je huid — textuur, teint, aandachtsgebieden, ver...)

Datum: _____

Huidconditie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Waterinname (glazen): _____

Uren geslapen: _____

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

Nieuwe uitbraak:



Ochtendproducten (vermeld je huidverzorgingsproducten voor de ochtend — reiniger, toner, serum, moi...

Avondproducten (vermeld je huidverzorgingsproducten voor de avond — reiniger, behandeling, moisturiz...

Dieetnotities (noteer voedingsmiddelen die je huid kunnen beïnvloeden — zuivel, suiker, bewerkt voedsel,...

Huidobservaties (beschrijf wat je vandaag opmerkt aan je huid — textuur, teint, aandachtsgebieden, ver...

Datum: _____

Huidconditie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Waterinname (glazen): _____

Uren geslapen: _____

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

Nieuwe uitbraak:

Ochtendproducten (vermeld je huidverzorgingsproducten voor de ochtend — reiniger, toner, serum, moi...)

Avondproducten (vermeld je huidverzorgingsproducten voor de avond — reiniger, behandeling, moisturiz...)

Dieetnotities (noteer voedingsmiddelen die je huid kunnen beïnvloeden — zuivel, suiker, bewerkt voedsel,...)

Huidobservaties (beschrijf wat je vandaag opmerkt aan je huid — textuur, teint, aandachtsgebieden, ver...)

Datum: _____

Huidconditie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Waterinname (glazen): _____

Uren geslapen: _____

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

Nieuwe uitbraak:



Ochtendproducten (vermeld je huidverzorgingsproducten voor de ochtend — reiniger, toner, serum, moi...

Avondproducten (vermeld je huidverzorgingsproducten voor de avond — reiniger, behandeling, moisturiz...

Dieetnotities (noteer voedingsmiddelen die je huid kunnen beïnvloeden — zuivel, suiker, bewerkt voedsel,...

Huidobservaties (beschrijf wat je vandaag opmerkt aan je huid — textuur, teint, aandachtsgebieden, ver...

Datum: _____

Huidconditie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Waterinname (glazen):

Uren geslapen:

Stressniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nieuwe uitbraak:

Ochtendproducten (vermeld je huidverzorgingsproducten voor de ochtend — reiniger, toner, serum, moi...)

Avondproducten (vermeld je huidverzorgingsproducten voor de avond — reiniger, behandeling, moisturiz...)

Dieetnotities (noteer voedingsmiddelen die je huid kunnen beïnvloeden — zuivel, suiker, bewerkt voedsel,...)

Huidobservaties (beschrijf wat je vandaag opmerkt aan je huid — textuur, teint, aandachtsgebieden, ver...)

Datum: _____

Huidconditie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Waterinname (glazen):

Uren geslapen:

Stressniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nieuwe uitbraak:

Ochtendproducten (vermeld je huidverzorgingsproducten voor de ochtend — reiniger, toner, serum, moi...)

Avondproducten (vermeld je huidverzorgingsproducten voor de avond — reiniger, behandeling, moisturiz...)

Dieetnotities (noteer voedingsmiddelen die je huid kunnen beïnvloeden — zuivel, suiker, bewerkt voedsel,...)

Huidobservaties (beschrijf wat je vandaag opmerkt aan je huid — textuur, teint, aandachtsgebieden, ver...)

Datum: _____

Huidconditie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Waterinname (glazen): _____

Uren geslapen: _____

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

Nieuwe uitbraak:



Ochtendproducten (vermeld je huidverzorgingsproducten voor de ochtend — reiniger, toner, serum, moi...

Avondproducten (vermeld je huidverzorgingsproducten voor de avond — reiniger, behandeling, moisturiz...

Dieetnotities (noteer voedingsmiddelen die je huid kunnen beïnvloeden — zuivel, suiker, bewerkt voedsel,...

Huidobservaties (beschrijf wat je vandaag opmerkt aan je huid — textuur, teint, aandachtsgebieden, ver...

Datum: _____

Huidconditie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Waterinname (glazen):

Uren geslapen:

Stressniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nieuwe uitbraak:

Ochtendproducten (vermeld je huidverzorgingsproducten voor de ochtend — reiniger, toner, serum, moi...)

Avondproducten (vermeld je huidverzorgingsproducten voor de avond — reiniger, behandeling, moisturiz...)

Dieetnotities (noteer voedingsmiddelen die je huid kunnen beïnvloeden — zuivel, suiker, bewerkt voedsel,...)

Huidobservaties (beschrijf wat je vandaag opmerkt aan je huid — textuur, teint, aandachtsgebieden, ver...)

Datum: _____

Huidconditie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Waterinname (glazen):

Uren geslapen:

Stressniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nieuwe uitbraak:

Ochtendproducten (vermeld je huidverzorgingsproducten voor de ochtend — reiniger, toner, serum, moi...

Avondproducten (vermeld je huidverzorgingsproducten voor de avond — reiniger, behandeling, moisturiz...

Dieetnotities (noteer voedingsmiddelen die je huid kunnen beïnvloeden — zuivel, suiker, bewerkt voedsel,...

Huidobservaties (beschrijf wat je vandaag opmerkt aan je huid — textuur, teint, aandachtsgebieden, ver...

Datum: _____

Huidconditie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Waterinname (glazen): _____

Uren geslapen: _____

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

Nieuwe uitbraak:

Ochtendproducten (vermeld je huidverzorgingsproducten voor de ochtend — reiniger, toner, serum, moi...

Avondproducten (vermeld je huidverzorgingsproducten voor de avond — reiniger, behandeling, moisturiz...

Dieetnotities (noteer voedingsmiddelen die je huid kunnen beïnvloeden — zuivel, suiker, bewerkt voedsel,...

Huidobservaties (beschrijf wat je vandaag opmerkt aan je huid — textuur, teint, aandachtsgebieden, ver...

Datum: _____

Huidconditie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Waterinname (glazen):

Uren geslapen:

Stressniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nieuwe uitbraak:

Ochtendproducten (vermeld je huidverzorgingsproducten voor de ochtend — reiniger, toner, serum, moi...

Avondproducten (vermeld je huidverzorgingsproducten voor de avond — reiniger, behandeling, moisturiz...

Dieetnotities (noteer voedingsmiddelen die je huid kunnen beïnvloeden — zuivel, suiker, bewerkt voedsel,...

Huidobservaties (beschrijf wat je vandaag opmerkt aan je huid — textuur, teint, aandachtsgebieden, ver...

Datum: _____

Huidconditie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Waterinname (glazen):

Uren geslapen:

Stressniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nieuwe uitbraak:

Ochtendproducten (vermeld je huidverzorgingsproducten voor de ochtend — reiniger, toner, serum, moi...

Avondproducten (vermeld je huidverzorgingsproducten voor de avond — reiniger, behandeling, moisturiz...

Dieetnotities (noteer voedingsmiddelen die je huid kunnen beïnvloeden — zuivel, suiker, bewerkt voedsel,...

Huidobservaties (beschrijf wat je vandaag opmerkt aan je huid — textuur, teint, aandachtsgebieden, ver...

Datum: _____

Huidconditie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Waterinname (glazen):

Uren geslapen:

Stressniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nieuwe uitbraak:

Ochtendproducten (vermeld je huidverzorgingsproducten voor de ochtend — reiniger, toner, serum, moi...)

Avondproducten (vermeld je huidverzorgingsproducten voor de avond — reiniger, behandeling, moisturiz...)

Dieetnotities (noteer voedingsmiddelen die je huid kunnen beïnvloeden — zuivel, suiker, bewerkt voedsel,...)

Huidobservaties (beschrijf wat je vandaag opmerkt aan je huid — textuur, teint, aandachtsgebieden, ver...)

Datum: _____

Huidconditie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Waterinname (glazen): _____

Uren geslapen: _____

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

Nieuwe uitbraak:

Ochtendproducten (vermeld je huidverzorgingsproducten voor de ochtend — reiniger, toner, serum, moi...)

Avondproducten (vermeld je huidverzorgingsproducten voor de avond — reiniger, behandeling, moisturiz...)

Dieetnotities (noteer voedingsmiddelen die je huid kunnen beïnvloeden — zuivel, suiker, bewerkt voedsel,...)

Huidobservaties (beschrijf wat je vandaag opmerkt aan je huid — textuur, teint, aandachtsgebieden, ver...)

Datum: _____

Huidconditie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Waterinname (glazen): _____

Uren geslapen: _____

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

Nieuwe uitbraak:



Ochtendproducten (vermeld je huidverzorgingsproducten voor de ochtend — reiniger, toner, serum, moi...

Avondproducten (vermeld je huidverzorgingsproducten voor de avond — reiniger, behandeling, moisturiz...

Dieetnotities (noteer voedingsmiddelen die je huid kunnen beïnvloeden — zuivel, suiker, bewerkt voedsel,...

Huidobservaties (beschrijf wat je vandaag opmerkt aan je huid — textuur, teint, aandachtsgebieden, ver...

Datum: _____

Huidconditie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Waterinname (glazen): _____

Uren geslapen: _____

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

Nieuwe uitbraak:



Ochtendproducten (vermeld je huidverzorgingsproducten voor de ochtend — reiniger, toner, serum, moi...

Avondproducten (vermeld je huidverzorgingsproducten voor de avond — reiniger, behandeling, moisturiz...

Dieetnotities (noteer voedingsmiddelen die je huid kunnen beïnvloeden — zuivel, suiker, bewerkt voedsel,...

Huidobservaties (beschrijf wat je vandaag opmerkt aan je huid — textuur, teint, aandachtsgebieden, ver...

Datum: _____

Huidconditie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Waterinname (glazen):

Uren geslapen:

Stressniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nieuwe uitbraak:

Ochtendproducten (vermeld je huidverzorgingsproducten voor de ochtend — reiniger, toner, serum, moi...

Avondproducten (vermeld je huidverzorgingsproducten voor de avond — reiniger, behandeling, moisturiz...

Dieetnotities (noteer voedingsmiddelen die je huid kunnen beïnvloeden — zuivel, suiker, bewerkt voedsel,...

Huidobservaties (beschrijf wat je vandaag opmerkt aan je huid — textuur, teint, aandachtsgebieden, ver...

Datum: _____

Huidconditie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Waterinname (glazen):

Uren geslapen:

Stressniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nieuwe uitbraak:

Ochtendproducten (vermeld je huidverzorgingsproducten voor de ochtend — reiniger, toner, serum, moi...)

Avondproducten (vermeld je huidverzorgingsproducten voor de avond — reiniger, behandeling, moisturiz...)

Dieetnotities (noteer voedingsmiddelen die je huid kunnen beïnvloeden — zuivel, suiker, bewerkt voedsel,...)

Huidobservaties (beschrijf wat je vandaag opmerkt aan je huid — textuur, teint, aandachtsgebieden, ver...)

Datum: _____

Huidconditie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Waterinname (glazen): _____

Uren geslapen: _____

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

Nieuwe uitbraak:



Ochtendproducten (vermeld je huidverzorgingsproducten voor de ochtend — reiniger, toner, serum, moi...

Avondproducten (vermeld je huidverzorgingsproducten voor de avond — reiniger, behandeling, moisturiz...

Dieetnotities (noteer voedingsmiddelen die je huid kunnen beïnvloeden — zuivel, suiker, bewerkt voedsel,...

Huidobservaties (beschrijf wat je vandaag opmerkt aan je huid — textuur, teint, aandachtsgebieden, ver...

Datum: _____

Huidconditie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Waterinname (glazen):

Uren geslapen:

Stressniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nieuwe uitbraak:

Ochtendproducten (vermeld je huidverzorgingsproducten voor de ochtend — reiniger, toner, serum, moi...)

Avondproducten (vermeld je huidverzorgingsproducten voor de avond — reiniger, behandeling, moisturiz...)

Dieetnotities (noteer voedingsmiddelen die je huid kunnen beïnvloeden — zuivel, suiker, bewerkt voedsel,...)

Huidobservaties (beschrijf wat je vandaag opmerkt aan je huid — textuur, teint, aandachtsgebieden, ver...)

Datum: _____

Huidconditie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Waterinname (glazen): _____

Uren geslapen: _____

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

Nieuwe uitbraak:



Ochtendproducten (vermeld je huidverzorgingsproducten voor de ochtend — reiniger, toner, serum, moi...

Avondproducten (vermeld je huidverzorgingsproducten voor de avond — reiniger, behandeling, moisturiz...

Dieetnotities (noteer voedingsmiddelen die je huid kunnen beïnvloeden — zuivel, suiker, bewerkt voedsel,...

Huidobservaties (beschrijf wat je vandaag opmerkt aan je huid — textuur, teint, aandachtsgebieden, ver...

Datum: _____

Huidconditie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Waterinname (glazen):

Uren geslapen:

Stressniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nieuwe uitbraak:

Ochtendproducten (vermeld je huidverzorgingsproducten voor de ochtend — reiniger, toner, serum, moi...)

Avondproducten (vermeld je huidverzorgingsproducten voor de avond — reiniger, behandeling, moisturiz...)

Dieetnotities (noteer voedingsmiddelen die je huid kunnen beïnvloeden — zuivel, suiker, bewerkt voedsel,...)

Huidobservaties (beschrijf wat je vandaag opmerkt aan je huid — textuur, teint, aandachtsgebieden, ver...)

