


Huddagbok



En 30-dagers veiledet dagbok



Hybrid

Laget med LoomJournals

Slik bruker du denne dagboken

Velkommen til dagboken din! Her er noen tips for å få mest mulig ut av den:

- 1 Sett av noen minutter hver dag til å skrive
- 2 Vær ærlig og skriv fritt uten å dømme deg selv
- 3 Prøv å skrive til samme tid hver dag for å bygge en vane
- 4 Gå gjennom notatene dine ukentlig for å oppdage mønstre



Skann for en detaljert guide om hvordan du bruker denne dagboken

Dato: _____

Hudtilstand:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vanninntak (glass):

Timer sovet:

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nye utbrudd:

Morgenprodukter (list opp morgenens hudpleieprodukter — rensemiddel, toner, serum, fuktighetskrem, ...)

Kveldsprodukter (list opp kveldens hudpleieprodukter — rensemiddel, behandling, fuktighetskrem, ansik...)

Kostholdsnotater (noter matvarer som kan påvirke huden — meieri, sukker, bearbeidet mat, alkohol, elle...)

Hudobservasjoner (beskriv hva du legger merke til ved huden din i dag — tekstur, tone, problemområde...)

Dato: _____

Hudtilstand:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vanninntak (glass): _____

Timer sovet: _____

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nye utbrudd:

Morgenprodukter (list opp morgenens hudpleieprodukter — rensemiddel, toner, serum, fuktighetskrem, ...)

Kveldsprodukter (list opp kveldens hudpleieprodukter — rensemiddel, behandling, fuktighetskrem, ansik...)

Kostholdsnotater (noter matvarer som kan påvirke huden — meieri, sukker, bearbeidet mat, alkohol, elle...)

Hudobservasjoner (beskriv hva du legger merke til ved huden din i dag — tekstur, tone, problemområde...)

Dato: _____

Hudtilstand:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vanninntak (glass):

Timer sovet:

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nye utbrudd:

Morgenprodukter (list opp morgenens hudpleieprodukter — rensemiddel, toner, serum, fuktighetskrem, ...)

Kveldsprodukter (list opp kveldens hudpleieprodukter — rensemiddel, behandling, fuktighetskrem, ansik...)

Kostholdsnotater (noter matvarer som kan påvirke huden — meieri, sukker, bearbeidet mat, alkohol, elle...)

Hudobservasjoner (beskriv hva du legger merke til ved huden din i dag — tekstur, tone, problemområde...)

Dato: _____

Hudtilstand:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vanninntak (glass):

Timer sovet:

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nye utbrudd:

Morgenprodukter (list opp morgenens hudpleieprodukter — rensemiddel, toner, serum, fuktighetskrem, ...)

Kveldsprodukter (list opp kveldens hudpleieprodukter — rensemiddel, behandling, fuktighetskrem, ansik...)

Kostholdsnotater (noter matvarer som kan påvirke huden — meieri, sukker, bearbeidet mat, alkohol, elle...)

Hudobservasjoner (beskriv hva du legger merke til ved huden din i dag — tekstur, tone, problemområde...)

Dato: _____

Hudtilstand:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vanninntak (glass):

Timer sovet:

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nye utbrudd:

Morgenprodukter (list opp morgenens hudpleieprodukter — rensemiddel, toner, serum, fuktighetskrem, ...)

Kveldsprodukter (list opp kveldens hudpleieprodukter — rensemiddel, behandling, fuktighetskrem, ansik...)

Kostholdsnotater (noter matvarer som kan påvirke huden — meieri, sukker, bearbeidet mat, alkohol, elle...)

Hudobservasjoner (beskriv hva du legger merke til ved huden din i dag — tekstur, tone, problemområde...)

Dato: _____

Hudtilstand:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vanninntak (glass):

Timer sovet:

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nye utbrudd:

Morgenprodukter (list opp morgenens hudpleieprodukter — rensemiddel, toner, serum, fuktighetskrem, ...)

Kveldsprodukter (list opp kveldens hudpleieprodukter — rensemiddel, behandling, fuktighetskrem, ansik...)

Kostholdsnotater (noter matvarer som kan påvirke huden — meieri, sukker, bearbeidet mat, alkohol, elle...)

Hudobservasjoner (beskriv hva du legger merke til ved huden din i dag — tekstur, tone, problemområde...)

Dato: _____

Hudtilstand:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vanninntak (glass):

Timer sovet:

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nye utbrudd:

Morgenprodukter (list opp morgenens hudpleieprodukter — rensemiddel, toner, serum, fuktighetskrem, ...)

Kveldsprodukter (list opp kveldens hudpleieprodukter — rensemiddel, behandling, fuktighetskrem, ansik...)

Kostholdsnotater (noter matvarer som kan påvirke huden — meieri, sukker, bearbeidet mat, alkohol, elle...)

Hudobservasjoner (beskriv hva du legger merke til ved huden din i dag — tekstur, tone, problemområde...)

Dato: _____

Hudtilstand:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vanninntak (glass):

Timer sovet:

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nye utbrudd:

Morgenprodukter (list opp morgenens hudpleieprodukter — rensemiddel, toner, serum, fuktighetskrem, ...)

Kveldsprodukter (list opp kveldens hudpleieprodukter — rensemiddel, behandling, fuktighetskrem, ansik...)

Kostholdsnotater (noter matvarer som kan påvirke huden — meieri, sukker, bearbeidet mat, alkohol, elle...)

Hudobservasjoner (beskriv hva du legger merke til ved huden din i dag — tekstur, tone, problemområde...)

Dato: _____

Hudtilstand:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vanninntak (glass):

Timer sovet:

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nye utbrudd:

Morgenprodukter (list opp morgenens hudpleieprodukter — rensemiddel, toner, serum, fuktighetskrem, ...)

Kveldsprodukter (list opp kveldens hudpleieprodukter — rensemiddel, behandling, fuktighetskrem, ansik...)

Kostholdsnotater (noter matvarer som kan påvirke huden — meieri, sukker, bearbeidet mat, alkohol, elle...)

Hudobservasjoner (beskriv hva du legger merke til ved huden din i dag — tekstur, tone, problemområde...)

Dato: _____

Hudtilstand:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vanninntak (glass): _____

Timer sovet: _____

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nye utbrudd:

Morgenprodukter (list opp morgenens hudpleieprodukter — rensmiddel, toner, serum, fuktighetskrem, ...)

Kveldsprodukter (list opp kveldens hudpleieprodukter — rensmiddel, behandling, fuktighetskrem, ansik...)

Kostholdsnotater (noter matvarer som kan påvirke huden — meieri, sukker, bearbeidet mat, alkohol, elle...)

Hudobservasjoner (beskriv hva du legger merke til ved huden din i dag — tekstur, tone, problemområde...)

Dato: _____

Hudtilstand:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vanninntak (glass):

Timer sovet:

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nye utbrudd:

Morgenprodukter (list opp morgenens hudpleieprodukter — rensmiddel, toner, serum, fuktighetskrem, ...)

Kveldsprodukter (list opp kveldens hudpleieprodukter — rensmiddel, behandling, fuktighetskrem, ansik...)

Kostholdsnotater (noter matvarer som kan påvirke huden — meieri, sukker, bearbeidet mat, alkohol, elle...)

Hudobservasjoner (beskriv hva du legger merke til ved huden din i dag — tekstur, tone, problemområde...)

Dato: _____

Hudtilstand:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vanninntak (glass):

Timer sovet:

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nye utbrudd:

Morgenprodukter (list opp morgenens hudpleieprodukter — rensemiddel, toner, serum, fuktighetskrem, ...)

Kveldsprodukter (list opp kveldens hudpleieprodukter — rensemiddel, behandling, fuktighetskrem, ansik...)

Kostholdsnotater (noter matvarer som kan påvirke huden — meieri, sukker, bearbeidet mat, alkohol, elle...)

Hudobservasjoner (beskriv hva du legger merke til ved huden din i dag — tekstur, tone, problemområde...)

Dato: _____

Hudtilstand:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vanninntak (glass):

Timer sovet:

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nye utbrudd:

Morgenprodukter (list opp morgenens hudpleieprodukter — rensemiddel, toner, serum, fuktighetskrem, ...)

Kveldsprodukter (list opp kveldens hudpleieprodukter — rensemiddel, behandling, fuktighetskrem, ansik...)

Kostholdsnotater (noter matvarer som kan påvirke huden — meieri, sukker, bearbeidet mat, alkohol, elle...)

Hudobservasjoner (beskriv hva du legger merke til ved huden din i dag — tekstur, tone, problemområde...)

Dato: _____

Hudtilstand:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vanninntak (glass):

Timer sovet:

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nye utbrudd:

Morgenprodukter (list opp morgenens hudpleieprodukter — rensemiddel, toner, serum, fuktighetskrem, ...)

Kveldsprodukter (list opp kveldens hudpleieprodukter — rensemiddel, behandling, fuktighetskrem, ansik...)

Kostholdsnotater (noter matvarer som kan påvirke huden — meieri, sukker, bearbeidet mat, alkohol, elle...)

Hudobservasjoner (beskriv hva du legger merke til ved huden din i dag — tekstur, tone, problemområde...)

Dato: _____

Hudtilstand:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vanninntak (glass):

Timer sovet:

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nye utbrudd:

Morgenprodukter (list opp morgenens hudpleieprodukter — rensemiddel, toner, serum, fuktighetskrem, ...)

Kveldsprodukter (list opp kveldens hudpleieprodukter — rensemiddel, behandling, fuktighetskrem, ansik...)

Kostholdsnotater (noter matvarer som kan påvirke huden — meieri, sukker, bearbeidet mat, alkohol, elle...)

Hudobservasjoner (beskriv hva du legger merke til ved huden din i dag — tekstur, tone, problemområde...)

Dato: _____

Hudtilstand:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vanninntak (glass):

Timer sovet:

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nye utbrudd:

Morgenprodukter (list opp morgenens hudpleieprodukter — rensemiddel, toner, serum, fuktighetskrem, ...)

Kveldsprodukter (list opp kveldens hudpleieprodukter — rensemiddel, behandling, fuktighetskrem, ansik...)

Kostholdsnotater (noter matvarer som kan påvirke huden — meieri, sukker, bearbeidet mat, alkohol, elle...)

Hudobservasjoner (beskriv hva du legger merke til ved huden din i dag — tekstur, tone, problemområde...)

Dato: _____

Hudtilstand:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vanninntak (glass):

Timer sovet:

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nye utbrudd:

Morgenprodukter (list opp morgenens hudpleieprodukter — rensemiddel, toner, serum, fuktighetskrem, ...)

Kveldsprodukter (list opp kveldens hudpleieprodukter — rensemiddel, behandling, fuktighetskrem, ansik...)

Kostholdsnotater (noter matvarer som kan påvirke huden — meieri, sukker, bearbeidet mat, alkohol, elle...)

Hudobservasjoner (beskriv hva du legger merke til ved huden din i dag — tekstur, tone, problemområde...)

Dato: _____

Hudtilstand:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vanninntak (glass):

Timer sovet:

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nye utbrudd:

Morgenprodukter (list opp morgenens hudpleieprodukter — rensemiddel, toner, serum, fuktighetskrem, ...)

Kveldsprodukter (list opp kveldens hudpleieprodukter — rensemiddel, behandling, fuktighetskrem, ansik...)

Kostholdsnotater (noter matvarer som kan påvirke huden — meieri, sukker, bearbeidet mat, alkohol, elle...)

Hudobservasjoner (beskriv hva du legger merke til ved huden din i dag — tekstur, tone, problemområde...)

Dato: _____

Hudtilstand:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vanninntak (glass):

Timer sovet:

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nye utbrudd:

Morgenprodukter (list opp morgenens hudpleieprodukter — rensemiddel, toner, serum, fuktighetskrem, ...)

Kveldsprodukter (list opp kveldens hudpleieprodukter — rensemiddel, behandling, fuktighetskrem, ansik...)

Kostholdsnotater (noter matvarer som kan påvirke huden — meieri, sukker, bearbeidet mat, alkohol, elle...)

Hudobservasjoner (beskriv hva du legger merke til ved huden din i dag — tekstur, tone, problemområde...)

Dato: _____

Hudtilstand:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vanninntak (glass):

Timer sovet:

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nye utbrudd:

Morgenprodukter (list opp morgenens hudpleieprodukter — rensemiddel, toner, serum, fuktighetskrem, ...)

Kveldsprodukter (list opp kveldens hudpleieprodukter — rensemiddel, behandling, fuktighetskrem, ansik...)

Kostholdsnotater (noter matvarer som kan påvirke huden — meieri, sukker, bearbeidet mat, alkohol, elle...)

Hudobservasjoner (beskriv hva du legger merke til ved huden din i dag — tekstur, tone, problemområde...)

Dato: _____

Hudtilstand:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vanninntak (glass):

Timer sovet:

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nye utbrudd:

Morgenprodukter (list opp morgenens hudpleieprodukter — rensemiddel, toner, serum, fuktighetskrem, ...)

Kveldsprodukter (list opp kveldens hudpleieprodukter — rensemiddel, behandling, fuktighetskrem, ansik...)

Kostholdsnotater (noter matvarer som kan påvirke huden — meieri, sukker, bearbeidet mat, alkohol, elle...)

Hudobservasjoner (beskriv hva du legger merke til ved huden din i dag — tekstur, tone, problemområde...)

Dato: _____

Hudtilstand:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vanninntak (glass): _____

Timer sovet: _____

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nye utbrudd:

Morgenprodukter (list opp morgenens hudpleieprodukter — rensemiddel, toner, serum, fuktighetskrem, ...)

Kveldsprodukter (list opp kveldens hudpleieprodukter — rensemiddel, behandling, fuktighetskrem, ansik...)

Kostholdsnotater (noter matvarer som kan påvirke huden — meieri, sukker, bearbeidet mat, alkohol, elle...)

Hudobservasjoner (beskriv hva du legger merke til ved huden din i dag — tekstur, tone, problemområde...)

Dato: _____

Hudtilstand:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vanninntak (glass):

Timer sovet:

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nye utbrudd:

Morgenprodukter (list opp morgenens hudpleieprodukter — rensemiddel, toner, serum, fuktighetskrem, ...)

Kveldsprodukter (list opp kveldens hudpleieprodukter — rensemiddel, behandling, fuktighetskrem, ansik...)

Kostholdsnotater (noter matvarer som kan påvirke huden — meieri, sukker, bearbeidet mat, alkohol, elle...)

Hudobservasjoner (beskriv hva du legger merke til ved huden din i dag — tekstur, tone, problemområde...)

Dato: _____

Hudtilstand:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vanninntak (glass):

Timer sovet:

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nye utbrudd:

Morgenprodukter (list opp morgenens hudpleieprodukter — rensemiddel, toner, serum, fuktighetskrem, ...)

Kveldsprodukter (list opp kveldens hudpleieprodukter — rensemiddel, behandling, fuktighetskrem, ansik...)

Kostholdsnotater (noter matvarer som kan påvirke huden — meieri, sukker, bearbeidet mat, alkohol, elle...)

Hudobservasjoner (beskriv hva du legger merke til ved huden din i dag — tekstur, tone, problemområde...)

Dato: _____

Hudtilstand:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vanninntak (glass):

Timer sovet:

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nye utbrudd:

Morgenprodukter (list opp morgenens hudpleieprodukter — rensemiddel, toner, serum, fuktighetskrem, ...)

Kveldsprodukter (list opp kveldens hudpleieprodukter — rensemiddel, behandling, fuktighetskrem, ansik...)

Kostholdsnotater (noter matvarer som kan påvirke huden — meieri, sukker, bearbeidet mat, alkohol, elle...)

Hudobservasjoner (beskriv hva du legger merke til ved huden din i dag — tekstur, tone, problemområde...)

Dato: _____

Hudtilstand:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vanninntak (glass):

Timer sovet:

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nye utbrudd:

Morgenprodukter (list opp morgenens hudpleieprodukter — rensemiddel, toner, serum, fuktighetskrem, ...)

Kveldsprodukter (list opp kveldens hudpleieprodukter — rensemiddel, behandling, fuktighetskrem, ansik...)

Kostholdsnotater (noter matvarer som kan påvirke huden — meieri, sukker, bearbeidet mat, alkohol, elle...)

Hudobservasjoner (beskriv hva du legger merke til ved huden din i dag — tekstur, tone, problemområde...)

Dato: _____

Hudtilstand:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vanninntak (glass):

Timer sovet:

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nye utbrudd:

Morgenprodukter (list opp morgenens hudpleieprodukter — rensemiddel, toner, serum, fuktighetskrem, ...)

Kveldsprodukter (list opp kveldens hudpleieprodukter — rensemiddel, behandling, fuktighetskrem, ansik...)

Kostholdsnotater (noter matvarer som kan påvirke huden — meieri, sukker, bearbeidet mat, alkohol, elle...)

Hudobservasjoner (beskriv hva du legger merke til ved huden din i dag — tekstur, tone, problemområde...)

Dato: _____

Hudtilstand:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vanninntak (glass):

Timer sovet:

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nye utbrudd:

Morgenprodukter (list opp morgenens hudpleieprodukter — rensemiddel, toner, serum, fuktighetskrem, ...)

Kveldsprodukter (list opp kveldens hudpleieprodukter — rensemiddel, behandling, fuktighetskrem, ansik...)

Kostholdsnotater (noter matvarer som kan påvirke huden — meieri, sukker, bearbeidet mat, alkohol, elle...)

Hudobservasjoner (beskriv hva du legger merke til ved huden din i dag — tekstur, tone, problemområde...)

Dato: _____

Hudtilstand:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vanninntak (glass): _____

Timer sovet: _____

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nye utbrudd:

Morgenprodukter (list opp morgenens hudpleieprodukter — rensemiddel, toner, serum, fuktighetskrem, ...)

Kveldsprodukter (list opp kveldens hudpleieprodukter — rensemiddel, behandling, fuktighetskrem, ansik...)

Kostholdsnotater (noter matvarer som kan påvirke huden — meieri, sukker, bearbeidet mat, alkohol, elle...)

Hudobservasjoner (beskriv hva du legger merke til ved huden din i dag — tekstur, tone, problemområde...)

Dato: _____

Hudtilstand:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vanninntak (glass):

Timer sovet:

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nye utbrudd:

Morgenprodukter (list opp morgenens hudpleieprodukter — rensemiddel, toner, serum, fuktighetskrem, ...)

Kveldsprodukter (list opp kveldens hudpleieprodukter — rensemiddel, behandling, fuktighetskrem, ansik...)

Kostholdsnotater (noter matvarer som kan påvirke huden — meieri, sukker, bearbeidet mat, alkohol, elle...)

Hudobservasjoner (beskriv hva du legger merke til ved huden din i dag — tekstur, tone, problemområde...)

