


Jurnal de piele



Jurnal ghidat de 30 zile



Hibrid

Creat cu LoomJournals

Cum să folosești acest jurnal

Bine ai venit la jurnalul tău! Iată câteva sfaturi pentru a profita la maximum de el:

- 1 Rezervă-ți câteva minute în fiecare zi pentru a scrie
- 2 Fii sincer și scrie liber, fără a te judeca
- 3 Încearcă să scrii la aceeași oră în fiecare zi pentru a-ți forma un obicei
- 4 Recitește-ți însemnările săptămânal pentru a observa tipare



Scanează pentru un ghid detaliat despre cum să folosești acest jurnal

Data: _____

Starea pielii:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Consum de apă (pahare): _____

Ore de somn: _____

Nivel de stres (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Erupție nouă:

Produse AM (enumeră produsele tale de îngrijire de dimineață — demachiant, toner, ser, cremă hidratant...)

Produse PM (enumeră produsele tale de îngrijire de seară — demachiant, tratament, cremă hidratantă, ul...)

Note alimentare (notează alimentele care pot afecta pielea — lactate, zahăr, alimente procesate, alcool s...)

Observații despre piele (descrie ce observi la pielea ta astăzi — textură, ton, zone de interes, îmbunătă...)

Data: _____

Starea pielii:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Consum de apă (pahare): _____

Ore de somn: _____

Nivel de stres (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Erupție nouă:

Produse AM (enumeră produsele tale de îngrijire de dimineață — demachiant, toner, ser, cremă hidratant...)

Produse PM (enumeră produsele tale de îngrijire de seară — demachiant, tratament, cremă hidratantă, ul...)

Note alimentare (notează alimentele care pot afecta pielea — lactate, zahăr, alimente procesate, alcool s...)

Observații despre piele (descrie ce observi la pielea ta astăzi — textură, ton, zone de interes, îmbunătă...)

Data: _____

Starea pielii:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Consum de apă (pahare): _____

Ore de somn: _____

Nivel de stres (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Erupție nouă:

Produse AM (enumeră produsele tale de îngrijire de dimineață — demachiant, toner, ser, cremă hidratant...)

Produse PM (enumeră produsele tale de îngrijire de seară — demachiant, tratament, cremă hidratantă, ul...)

Note alimentare (notează alimentele care pot afecta pielea — lactate, zahăr, alimente procesate, alcool s...)

Observații despre piele (descrie ce observi la pielea ta astăzi — textură, ton, zone de interes, îmbunătă...)

Data: _____

Starea pielii:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Consum de apă (pahare): _____

Ore de somn: _____

Nivel de stres (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Erupție nouă:

Produse AM (enumeră produsele tale de îngrijire de dimineață — demachiant, toner, ser, cremă hidratant...)

Produse PM (enumeră produsele tale de îngrijire de seară — demachiant, tratament, cremă hidratantă, ul...)

Note alimentare (notează alimentele care pot afecta pielea — lactate, zahăr, alimente procesate, alcool s...)

Observații despre piele (descrie ce observi la pielea ta astăzi — textură, ton, zone de interes, îmbunătă...)

Data: _____

Starea pielii:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Consum de apă (pahare): _____

Ore de somn: _____

Nivel de stres (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Erupție nouă:

Produse AM (enumeră produsele tale de îngrijire de dimineață — demachiant, toner, ser, cremă hidratant...)

Produse PM (enumeră produsele tale de îngrijire de seară — demachiant, tratament, cremă hidratantă, ul...)

Note alimentare (notează alimentele care pot afecta pielea — lactate, zahăr, alimente procesate, alcool s...)

Observații despre piele (descrie ce observi la pielea ta astăzi — textură, ton, zone de interes, îmbunătă...)

Data: _____

Starea pielii:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Consum de apă (pahare): _____

Ore de somn: _____

Nivel de stres (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Erupție nouă:

Produse AM (enumeră produsele tale de îngrijire de dimineață — demachiant, toner, ser, cremă hidratant...)

Produse PM (enumeră produsele tale de îngrijire de seară — demachiant, tratament, cremă hidratantă, ul...)

Note alimentare (notează alimentele care pot afecta pielea — lactate, zahăr, alimente procesate, alcool s...)

Observații despre piele (descrie ce observi la pielea ta astăzi — textură, ton, zone de interes, îmbunătă...)

Data: _____

Starea pielii:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Consum de apă (pahare): _____

Ore de somn: _____

Nivel de stres (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Erupție nouă:

Produse AM (enumeră produsele tale de îngrijire de dimineață — demachiant, toner, ser, cremă hidratant...)

Produse PM (enumeră produsele tale de îngrijire de seară — demachiant, tratament, cremă hidratantă, ul...)

Note alimentare (notează alimentele care pot afecta pielea — lactate, zahăr, alimente procesate, alcool s...)

Observații despre piele (descrie ce observi la pielea ta astăzi — textură, ton, zone de interes, îmbunătă...)

Data: _____

Starea pielii:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Consum de apă (pahare): _____

Ore de somn: _____

Nivel de stres (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Erupție nouă:

Produse AM (enumeră produsele tale de îngrijire de dimineață — demachiant, toner, ser, cremă hidratant...)

Produse PM (enumeră produsele tale de îngrijire de seară — demachiant, tratament, cremă hidratantă, ul...)

Note alimentare (notează alimentele care pot afecta pielea — lactate, zahăr, alimente procesate, alcool s...)

Observații despre piele (descrie ce observi la pielea ta astăzi — textură, ton, zone de interes, îmbunătă...)

Data: _____

Starea pielii:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Consum de apă (pahare): _____

Ore de somn: _____

Nivel de stres (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Erupție nouă:

Produse AM (enumeră produsele tale de îngrijire de dimineață — demachiant, toner, ser, cremă hidratant...)

Produse PM (enumeră produsele tale de îngrijire de seară — demachiant, tratament, cremă hidratantă, ul...)

Note alimentare (notează alimentele care pot afecta pielea — lactate, zahăr, alimente procesate, alcool s...)

Observații despre piele (descrie ce observi la pielea ta astăzi — textură, ton, zone de interes, îmbunătă...)

Data: _____

Starea pielii:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Consum de apă (pahare): _____

Ore de somn: _____

Nivel de stres (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Erupție nouă:

Produse AM (enumeră produsele tale de îngrijire de dimineață — demachiant, toner, ser, cremă hidratant...)

Produse PM (enumeră produsele tale de îngrijire de seară — demachiant, tratament, cremă hidratantă, ul...)

Note alimentare (notează alimentele care pot afecta pielea — lactate, zahăr, alimente procesate, alcool s...)

Observații despre piele (descrie ce observi la pielea ta astăzi — textură, ton, zone de interes, îmbunătă...)

Data: _____

Starea pielii:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Consum de apă (pahare): _____

Ore de somn: _____

Nivel de stres (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Erupție nouă:

Produse AM (enumeră produsele tale de îngrijire de dimineață — demachiant, toner, ser, cremă hidratant...)

Produse PM (enumeră produsele tale de îngrijire de seară — demachiant, tratament, cremă hidratantă, ul...)

Note alimentare (notează alimentele care pot afecta pielea — lactate, zahăr, alimente procesate, alcool s...)

Observații despre piele (descrie ce observi la pielea ta astăzi — textură, ton, zone de interes, îmbunătă...)

Data: _____

Starea pielii:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Consum de apă (pahare): _____

Ore de somn: _____

Nivel de stres (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Erupție nouă:

Produse AM (enumeră produsele tale de îngrijire de dimineață — demachiant, toner, ser, cremă hidratant...)

Produse PM (enumeră produsele tale de îngrijire de seară — demachiant, tratament, cremă hidratantă, ul...)

Note alimentare (notează alimentele care pot afecta pielea — lactate, zahăr, alimente procesate, alcool s...)

Observații despre piele (descrie ce observi la pielea ta astăzi — textură, ton, zone de interes, îmbunătă...)

Data: _____

Starea pielii:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Consum de apă (pahare): _____

Ore de somn: _____

Nivel de stres (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Erupție nouă:

Produse AM (enumeră produsele tale de îngrijire de dimineață — demachiant, toner, ser, cremă hidratant...)

Produse PM (enumeră produsele tale de îngrijire de seară — demachiant, tratament, cremă hidratantă, ul...)

Note alimentare (notează alimentele care pot afecta pielea — lactate, zahăr, alimente procesate, alcool s...)

Observații despre piele (descrie ce observi la pielea ta astăzi — textură, ton, zone de interes, îmbunătă...)

Data: _____

Starea pielii:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Consum de apă (pahare): _____

Ore de somn: _____

Nivel de stres (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Erupție nouă:

Produse AM (enumeră produsele tale de îngrijire de dimineață — demachiant, toner, ser, cremă hidratant...)

Produse PM (enumeră produsele tale de îngrijire de seară — demachiant, tratament, cremă hidratantă, ul...)

Note alimentare (notează alimentele care pot afecta pielea — lactate, zahăr, alimente procesate, alcool s...)

Observații despre piele (descrie ce observi la pielea ta astăzi — textură, ton, zone de interes, îmbunătă...)

Data: _____

Starea pielii:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Consum de apă (pahare): _____

Ore de somn: _____

Nivel de stres (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Erupție nouă:

Produse AM (enumeră produsele tale de îngrijire de dimineață — demachiant, toner, ser, cremă hidratant...)

Produse PM (enumeră produsele tale de îngrijire de seară — demachiant, tratament, cremă hidratantă, ul...)

Note alimentare (notează alimentele care pot afecta pielea — lactate, zahăr, alimente procesate, alcool s...)

Observații despre piele (descrie ce observi la pielea ta astăzi — textură, ton, zone de interes, îmbunătăț...)

Data: _____

Starea pielii:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Consum de apă (pahare): _____

Ore de somn: _____

Nivel de stres (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Erupție nouă:

Produse AM (enumeră produsele tale de îngrijire de dimineață — demachiant, toner, ser, cremă hidratant...)

Produse PM (enumeră produsele tale de îngrijire de seară — demachiant, tratament, cremă hidratantă, ul...)

Note alimentare (notează alimentele care pot afecta pielea — lactate, zahăr, alimente procesate, alcool s...)

Observații despre piele (descrie ce observi la pielea ta astăzi — textură, ton, zone de interes, îmbunătă...)

Data: _____

Starea pielii:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Consum de apă (pahare): _____

Ore de somn: _____

Nivel de stres (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Erupție nouă:

Produse AM (enumeră produsele tale de îngrijire de dimineață — demachiant, toner, ser, cremă hidratant...)

Produse PM (enumeră produsele tale de îngrijire de seară — demachiant, tratament, cremă hidratantă, ul...)

Note alimentare (notează alimentele care pot afecta pielea — lactate, zahăr, alimente procesate, alcool s...)

Observații despre piele (descrie ce observi la pielea ta astăzi — textură, ton, zone de interes, îmbunătă...)

Data: _____

Starea pielii:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Consum de apă (pahare): _____

Ore de somn: _____

Nivel de stres (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Erupție nouă:

Produse AM (enumeră produsele tale de îngrijire de dimineață — demachiant, toner, ser, cremă hidratant...)

Produse PM (enumeră produsele tale de îngrijire de seară — demachiant, tratament, cremă hidratantă, ul...)

Note alimentare (notează alimentele care pot afecta pielea — lactate, zahăr, alimente procesate, alcool s...)

Observații despre piele (descrie ce observi la pielea ta astăzi — textură, ton, zone de interes, îmbunătă...)

Data: _____

Starea pielii:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Consum de apă (pahare): _____

Ore de somn: _____

Nivel de stres (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Erupție nouă:

Produse AM (enumeră produsele tale de îngrijire de dimineață — demachiant, toner, ser, cremă hidratant...)

Produse PM (enumeră produsele tale de îngrijire de seară — demachiant, tratament, cremă hidratantă, ul...)

Note alimentare (notează alimentele care pot afecta pielea — lactate, zahăr, alimente procesate, alcool s...)

Observații despre piele (descrie ce observi la pielea ta astăzi — textură, ton, zone de interes, îmbunătă...)

Data: _____

Starea pielii:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Consum de apă (pahare): _____

Ore de somn: _____

Nivel de stres (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Erupție nouă:

Produse AM (enumeră produsele tale de îngrijire de dimineață — demachiant, toner, ser, cremă hidratant...)

Produse PM (enumeră produsele tale de îngrijire de seară — demachiant, tratament, cremă hidratantă, ul...)

Note alimentare (notează alimentele care pot afecta pielea — lactate, zahăr, alimente procesate, alcool s...)

Observații despre piele (descrie ce observi la pielea ta astăzi — textură, ton, zone de interes, îmbunătă...)

Data: _____

Starea pielii:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Consum de apă (pahare): _____

Ore de somn: _____

Nivel de stres (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Erupție nouă:

Produse AM (enumeră produsele tale de îngrijire de dimineață — demachiant, toner, ser, cremă hidratant...)

Produse PM (enumeră produsele tale de îngrijire de seară — demachiant, tratament, cremă hidratantă, ul...)

Note alimentare (notează alimentele care pot afecta pielea — lactate, zahăr, alimente procesate, alcool s...)

Observații despre piele (descrie ce observi la pielea ta astăzi — textură, ton, zone de interes, îmbunătă...)

Data: _____

Starea pielii:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Consum de apă (pahare): _____

Ore de somn: _____

Nivel de stres (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Erupție nouă:

Produse AM (enumeră produsele tale de îngrijire de dimineață — demachiant, toner, ser, cremă hidratant...)

Produse PM (enumeră produsele tale de îngrijire de seară — demachiant, tratament, cremă hidratantă, ul...)

Note alimentare (notează alimentele care pot afecta pielea — lactate, zahăr, alimente procesate, alcool s...)

Observații despre piele (descrie ce observi la pielea ta astăzi — textură, ton, zone de interes, îmbunătă...)

Data: _____

Starea pielii:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Consum de apă (pahare): _____

Ore de somn: _____

Nivel de stres (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Erupție nouă:

Produse AM (enumeră produsele tale de îngrijire de dimineață — demachiant, toner, ser, cremă hidratant...)

Produse PM (enumeră produsele tale de îngrijire de seară — demachiant, tratament, cremă hidratantă, ul...)

Note alimentare (notează alimentele care pot afecta pielea — lactate, zahăr, alimente procesate, alcool s...)

Observații despre piele (descrie ce observi la pielea ta astăzi — textură, ton, zone de interes, îmbunătă...)

Data: _____

Starea pielii:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Consum de apă (pahare): _____

Ore de somn: _____

Nivel de stres (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Erupție nouă:

Produse AM (enumeră produsele tale de îngrijire de dimineață — demachiant, toner, ser, cremă hidratant...)

Produse PM (enumeră produsele tale de îngrijire de seară — demachiant, tratament, cremă hidratantă, ul...)

Note alimentare (notează alimentele care pot afecta pielea — lactate, zahăr, alimente procesate, alcool s...)

Observații despre piele (descrie ce observi la pielea ta astăzi — textură, ton, zone de interes, îmbunătă...)

Data: _____

Starea pielii:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Consum de apă (pahare): _____

Ore de somn: _____

Nivel de stres (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Erupție nouă:

Produse AM (enumeră produsele tale de îngrijire de dimineață — demachiant, toner, ser, cremă hidratant...)

Produse PM (enumeră produsele tale de îngrijire de seară — demachiant, tratament, cremă hidratantă, ul...)

Note alimentare (notează alimentele care pot afecta pielea — lactate, zahăr, alimente procesate, alcool s...)

Observații despre piele (descrie ce observi la pielea ta astăzi — textură, ton, zone de interes, îmbunătă...)

Data: _____

Starea pielii:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Consum de apă (pahare): _____

Ore de somn: _____

Nivel de stres (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Erupție nouă:

Produse AM (enumeră produsele tale de îngrijire de dimineață — demachiant, toner, ser, cremă hidratant...)

Produse PM (enumeră produsele tale de îngrijire de seară — demachiant, tratament, cremă hidratantă, ul...)

Note alimentare (notează alimentele care pot afecta pielea — lactate, zahăr, alimente procesate, alcool s...)

Observații despre piele (descrie ce observi la pielea ta astăzi — textură, ton, zone de interes, îmbunătă...)

Data: _____

Starea pielii:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Consum de apă (pahare): _____

Ore de somn: _____

Nivel de stres (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Erupție nouă:

Produse AM (enumeră produsele tale de îngrijire de dimineață — demachiant, toner, ser, cremă hidratant...)

Produse PM (enumeră produsele tale de îngrijire de seară — demachiant, tratament, cremă hidratantă, ul...)

Note alimentare (notează alimentele care pot afecta pielea — lactate, zahăr, alimente procesate, alcool s...)

Observații despre piele (descrie ce observi la pielea ta astăzi — textură, ton, zone de interes, îmbunătă...)

Data: _____

Starea pielii:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Consum de apă (pahare): _____

Ore de somn: _____

Nivel de stres (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Erupție nouă:

Produse AM (enumeră produsele tale de îngrijire de dimineață — demachiant, toner, ser, cremă hidratant...)

Produse PM (enumeră produsele tale de îngrijire de seară — demachiant, tratament, cremă hidratantă, ul...)

Note alimentare (notează alimentele care pot afecta pielea — lactate, zahăr, alimente procesate, alcool s...)

Observații despre piele (descrie ce observi la pielea ta astăzi — textură, ton, zone de interes, îmbunătă...)

Data: _____

Starea pielii:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Consum de apă (pahare): _____

Ore de somn: _____

Nivel de stres (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Erupție nouă:

Produse AM (enumeră produsele tale de îngrijire de dimineață — demachiant, toner, ser, cremă hidratant...)

Produse PM (enumeră produsele tale de îngrijire de seară — demachiant, tratament, cremă hidratantă, ul...)

Note alimentare (notează alimentele care pot afecta pielea — lactate, zahăr, alimente procesate, alcool s...)

Observații despre piele (descrie ce observi la pielea ta astăzi — textură, ton, zone de interes, îmbunătă...)

Data: _____

Starea pielii:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Consum de apă (pahare): _____

Ore de somn: _____

Nivel de stres (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Erupție nouă:

Produse AM (enumeră produsele tale de îngrijire de dimineață — demachiant, toner, ser, cremă hidratant...)

Produse PM (enumeră produsele tale de îngrijire de seară — demachiant, tratament, cremă hidratantă, ul...)

Note alimentare (notează alimentele care pot afecta pielea — lactate, zahăr, alimente procesate, alcool s...)

Observații despre piele (descrie ce observi la pielea ta astăzi — textură, ton, zone de interes, îmbunătă...)