


Дневник КОЖИ



Дневник на 30 дней



Гибрид



Создано в LoomJournals

Как использовать этот дневник

Добро пожаловать в ваш дневник! Вот несколько советов для максимальной пользы:

- 1 Выделяйте несколько минут каждый день для записей
- 2 Будьте честны и пишите свободно, без самокритики
- 3 Старайтесь писать в одно и то же время для формирования привычки
- 4 Просматривайте записи еженедельно, чтобы замечать закономерности



Отсканируйте для подробного руководства по этому дневнику

Дата: _____

Состояние кожи: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Потребление воды (стаканы): _____

Часов сна: _____

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

Новые высыпания:



Утренние средства (перечислите утренние средства — очищение, тонер, сыворотка, увлажнение, ...)

Вечерние средства (перечислите вечерние средства — очищение, уход, увлажнение, масло...)

Заметки о питании (отметьте продукты, влияющие на кожу — молочное, сахар, алкоголь или поле...)

Наблюдения за кожей (опишите, что замечаете в коже сегодня — текстура, тон, проблемные зон...)

Дата: _____

Состояние кожи: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Потребление воды (стаканы): _____

Часов сна: _____

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

Новые высыпания:



Утренние средства (перечислите утренние средства — очищение, тонер, сыворотка, увлажнение, ...)

Вечерние средства (перечислите вечерние средства — очищение, уход, увлажнение, масло...)

Заметки о питании (отметьте продукты, влияющие на кожу — молочное, сахар, алкоголь или поле...)

Наблюдения за кожей (опишите, что замечаете в коже сегодня — текстура, тон, проблемные зон...)

Дата: _____

Состояние кожи: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Потребление воды (стаканы): _____

Часов сна: _____

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

Новые высыпания:



Утренние средства (перечислите утренние средства — очищение, тонер, сыворотка, увлажнение, ...)

Вечерние средства (перечислите вечерние средства — очищение, уход, увлажнение, масло...)

Заметки о питании (отметьте продукты, влияющие на кожу — молочное, сахар, алкоголь или поле...)

Наблюдения за кожей (опишите, что замечаете в коже сегодня — текстура, тон, проблемные зон...)

Дата: _____

Состояние кожи: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Потребление воды (стаканы): _____

Часов сна: _____

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

Новые высыпания:



Утренние средства (перечислите утренние средства — очищение, тонер, сыворотка, увлажнение, ...)

Вечерние средства (перечислите вечерние средства — очищение, уход, увлажнение, масло...)

Заметки о питании (отметьте продукты, влияющие на кожу — молочное, сахар, алкоголь или поле...)

Наблюдения за кожей (опишите, что замечаете в коже сегодня — текстура, тон, проблемные зон...)

Дата: _____

Состояние кожи: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Потребление воды (стаканы): _____

Часов сна: _____

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

Новые высыпания:



Утренние средства (перечислите утренние средства — очищение, тонер, сыворотка, увлажнение, ...)

Вечерние средства (перечислите вечерние средства — очищение, уход, увлажнение, масло...)

Заметки о питании (отметьте продукты, влияющие на кожу — молочное, сахар, алкоголь или поле...)

Наблюдения за кожей (опишите, что замечаете в коже сегодня — текстура, тон, проблемные зон...)

Дата: _____

Состояние кожи: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Потребление воды (стаканы): _____

Часов сна: _____

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

Новые высыпания:



Утренние средства (перечислите утренние средства — очищение, тонер, сыворотка, увлажнение, ...)

Вечерние средства (перечислите вечерние средства — очищение, уход, увлажнение, масло...)

Заметки о питании (отметьте продукты, влияющие на кожу — молочное, сахар, алкоголь или поле...)

Наблюдения за кожей (опишите, что замечаете в коже сегодня — текстура, тон, проблемные зон...)

Дата: _____

Состояние кожи: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Потребление воды (стаканы): _____

Часов сна: _____

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

Новые высыпания:



Утренние средства (перечислите утренние средства — очищение, тонер, сыворотка, увлажнение, ...)

Вечерние средства (перечислите вечерние средства — очищение, уход, увлажнение, масло...)

Заметки о питании (отметьте продукты, влияющие на кожу — молочное, сахар, алкоголь или поле...)

Наблюдения за кожей (опишите, что замечаете в коже сегодня — текстура, тон, проблемные зон...)

Дата: _____

Состояние кожи: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Потребление воды (стаканы): _____

Часов сна: _____

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

Новые высыпания:



Утренние средства (перечислите утренние средства — очищение, тонер, сыворотка, увлажнение, ...)

Вечерние средства (перечислите вечерние средства — очищение, уход, увлажнение, масло...)

Заметки о питании (отметьте продукты, влияющие на кожу — молочное, сахар, алкоголь или поле...)

Наблюдения за кожей (опишите, что замечаете в коже сегодня — текстура, тон, проблемные зон...)

Дата: _____

Состояние кожи: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Потребление воды (стаканы): _____

Часов сна: _____

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

Новые высыпания:



Утренние средства (перечислите утренние средства — очищение, тонер, сыворотка, увлажнение, ...)

Вечерние средства (перечислите вечерние средства — очищение, уход, увлажнение, масло...)

Заметки о питании (отметьте продукты, влияющие на кожу — молочное, сахар, алкоголь или поле...)

Наблюдения за кожей (опишите, что замечаете в коже сегодня — текстура, тон, проблемные зон...)

Дата: _____

Состояние кожи: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Потребление воды (стаканы): _____

Часов сна: _____

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

Новые высыпания:



Утренние средства (перечислите утренние средства — очищение, тонер, сыворотка, увлажнение, ...)

Вечерние средства (перечислите вечерние средства — очищение, уход, увлажнение, масло...)

Заметки о питании (отметьте продукты, влияющие на кожу — молочное, сахар, алкоголь или поле...)

Наблюдения за кожей (опишите, что замечаете в коже сегодня — текстура, тон, проблемные зон...)

Дата: _____

Состояние кожи: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Потребление воды (стаканы): _____

Часов сна: _____

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

Новые высыпания:



Утренние средства (перечислите утренние средства — очищение, тонер, сыворотка, увлажнение, ...)

Вечерние средства (перечислите вечерние средства — очищение, уход, увлажнение, масло...)

Заметки о питании (отметьте продукты, влияющие на кожу — молочное, сахар, алкоголь или поле...)

Наблюдения за кожей (опишите, что замечаете в коже сегодня — текстура, тон, проблемные зон...)

Дата: _____

Состояние кожи: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Потребление воды (стаканы): _____

Часов сна: _____

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

Новые высыпания:



Утренние средства (перечислите утренние средства — очищение, тонер, сыворотка, увлажнение, ...)

Вечерние средства (перечислите вечерние средства — очищение, уход, увлажнение, масло...)

Заметки о питании (отметьте продукты, влияющие на кожу — молочное, сахар, алкоголь или поле...)

Наблюдения за кожей (опишите, что замечаете в коже сегодня — текстура, тон, проблемные зон...)

Дата: _____

Состояние кожи: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Потребление воды (стаканы): _____

Часов сна: _____

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

Новые высыпания:



Утренние средства (перечислите утренние средства — очищение, тонер, сыворотка, увлажнение, ...)

Вечерние средства (перечислите вечерние средства — очищение, уход, увлажнение, масло...)

Заметки о питании (отметьте продукты, влияющие на кожу — молочное, сахар, алкоголь или поле...)

Наблюдения за кожей (опишите, что замечаете в коже сегодня — текстура, тон, проблемные зон...)

Дата: _____

Состояние кожи: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Потребление воды (стаканы): _____

Часов сна: _____

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

Новые высыпания:



Утренние средства (перечислите утренние средства — очищение, тонер, сыворотка, увлажнение, ...)

Вечерние средства (перечислите вечерние средства — очищение, уход, увлажнение, масло...)

Заметки о питании (отметьте продукты, влияющие на кожу — молочное, сахар, алкоголь или поле...)

Наблюдения за кожей (опишите, что замечаете в коже сегодня — текстура, тон, проблемные зон...)

Дата: _____

Состояние кожи: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Потребление воды (стаканы): _____

Часов сна: _____

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

Новые высыпания:



Утренние средства (перечислите утренние средства — очищение, тонер, сыворотка, увлажнение, ...)

Вечерние средства (перечислите вечерние средства — очищение, уход, увлажнение, масло...)

Заметки о питании (отметьте продукты, влияющие на кожу — молочное, сахар, алкоголь или поле...)

Наблюдения за кожей (опишите, что замечаете в коже сегодня — текстура, тон, проблемные зон...)

Дата: _____

Состояние кожи: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Потребление воды (стаканы): _____

Часов сна: _____

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

Новые высыпания:



Утренние средства (перечислите утренние средства — очищение, тонер, сыворотка, увлажнение, ...)

Вечерние средства (перечислите вечерние средства — очищение, уход, увлажнение, масло...)

Заметки о питании (отметьте продукты, влияющие на кожу — молочное, сахар, алкоголь или поле...)

Наблюдения за кожей (опишите, что замечаете в коже сегодня — текстура, тон, проблемные зон...)

Дата: _____

Состояние кожи: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Потребление воды (стаканы): _____

Часов сна: _____

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

Новые высыпания:



Утренние средства (перечислите утренние средства — очищение, тонер, сыворотка, увлажнение, ...)

Вечерние средства (перечислите вечерние средства — очищение, уход, увлажнение, масло...)

Заметки о питании (отметьте продукты, влияющие на кожу — молочное, сахар, алкоголь или поле...)

Наблюдения за кожей (опишите, что замечаете в коже сегодня — текстура, тон, проблемные зон...)

Дата: _____

Состояние кожи: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Потребление воды (стаканы): _____

Часов сна: _____

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

Новые высыпания:



Утренние средства (перечислите утренние средства — очищение, тонер, сыворотка, увлажнение, ...)

Вечерние средства (перечислите вечерние средства — очищение, уход, увлажнение, масло...)

Заметки о питании (отметьте продукты, влияющие на кожу — молочное, сахар, алкоголь или поле...)

Наблюдения за кожей (опишите, что замечаете в коже сегодня — текстура, тон, проблемные зон...)

Дата: _____

Состояние кожи: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Потребление воды (стаканы): _____

Часов сна: _____

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

Новые высыпания:



Утренние средства (перечислите утренние средства — очищение, тонер, сыворотка, увлажнение, ...)

Вечерние средства (перечислите вечерние средства — очищение, уход, увлажнение, масло...)

Заметки о питании (отметьте продукты, влияющие на кожу — молочное, сахар, алкоголь или поле...)

Наблюдения за кожей (опишите, что замечаете в коже сегодня — текстура, тон, проблемные зон...)

Дата: _____

Состояние кожи: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Потребление воды (стаканы): _____

Часов сна: _____

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

Новые высыпания:



Утренние средства (перечислите утренние средства — очищение, тонер, сыворотка, увлажнение, ...)

Вечерние средства (перечислите вечерние средства — очищение, уход, увлажнение, масло...)

Заметки о питании (отметьте продукты, влияющие на кожу — молочное, сахар, алкоголь или поле...)

Наблюдения за кожей (опишите, что замечаете в коже сегодня — текстура, тон, проблемные зон...)

Дата: _____

Состояние кожи: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Потребление воды (стаканы): _____

Часов сна: _____

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

Новые высыпания:



Утренние средства (перечислите утренние средства — очищение, тонер, сыворотка, увлажнение, ...)

Вечерние средства (перечислите вечерние средства — очищение, уход, увлажнение, масло...)

Заметки о питании (отметьте продукты, влияющие на кожу — молочное, сахар, алкоголь или поле...)

Наблюдения за кожей (опишите, что замечаете в коже сегодня — текстура, тон, проблемные зон...)

Дата: _____

Состояние кожи: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Потребление воды (стаканы): _____

Часов сна: _____

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

Новые высыпания:



Утренние средства (перечислите утренние средства — очищение, тонер, сыворотка, увлажнение, ...)

Вечерние средства (перечислите вечерние средства — очищение, уход, увлажнение, масло...)

Заметки о питании (отметьте продукты, влияющие на кожу — молочное, сахар, алкоголь или поле...)

Наблюдения за кожей (опишите, что замечаете в коже сегодня — текстура, тон, проблемные зон...)

Дата: _____

Состояние кожи: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Потребление воды (стаканы): _____

Часов сна: _____

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

Новые высыпания:



Утренние средства (перечислите утренние средства — очищение, тонер, сыворотка, увлажнение, ...)

Вечерние средства (перечислите вечерние средства — очищение, уход, увлажнение, масло...)

Заметки о питании (отметьте продукты, влияющие на кожу — молочное, сахар, алкоголь или поле...)

Наблюдения за кожей (опишите, что замечаете в коже сегодня — текстура, тон, проблемные зон...)

Дата: _____

Состояние кожи: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Потребление воды (стаканы): _____

Часов сна: _____

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

Новые высыпания:



Утренние средства (перечислите утренние средства — очищение, тонер, сыворотка, увлажнение, ...)

Вечерние средства (перечислите вечерние средства — очищение, уход, увлажнение, масло...)

Заметки о питании (отметьте продукты, влияющие на кожу — молочное, сахар, алкоголь или поле...)

Наблюдения за кожей (опишите, что замечаете в коже сегодня — текстура, тон, проблемные зон...)

Дата: _____

Состояние кожи: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Потребление воды (стаканы): _____

Часов сна: _____

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

Новые высыпания:



Утренние средства (перечислите утренние средства — очищение, тонер, сыворотка, увлажнение, ...)

Вечерние средства (перечислите вечерние средства — очищение, уход, увлажнение, масло...)

Заметки о питании (отметьте продукты, влияющие на кожу — молочное, сахар, алкоголь или поле...)

Наблюдения за кожей (опишите, что замечаете в коже сегодня — текстура, тон, проблемные зон...)

Дата: _____

Состояние кожи: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Потребление воды (стаканы): _____

Часов сна: _____

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

Новые высыпания:



Утренние средства (перечислите утренние средства — очищение, тонер, сыворотка, увлажнение, ...)

Вечерние средства (перечислите вечерние средства — очищение, уход, увлажнение, масло...)

Заметки о питании (отметьте продукты, влияющие на кожу — молочное, сахар, алкоголь или поле...)

Наблюдения за кожей (опишите, что замечаете в коже сегодня — текстура, тон, проблемные зон...)

Дата: _____

Состояние кожи: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Потребление воды (стаканы): _____

Часов сна: _____

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

Новые высыпания:



Утренние средства (перечислите утренние средства — очищение, тонер, сыворотка, увлажнение, ...)

Вечерние средства (перечислите вечерние средства — очищение, уход, увлажнение, масло...)

Заметки о питании (отметьте продукты, влияющие на кожу — молочное, сахар, алкоголь или поле...)

Наблюдения за кожей (опишите, что замечаете в коже сегодня — текстура, тон, проблемные зон...)

Дата: _____

Состояние кожи: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Потребление воды (стаканы): _____

Часов сна: _____

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

Новые высыпания:



Утренние средства (перечислите утренние средства — очищение, тонер, сыворотка, увлажнение, ...)

Вечерние средства (перечислите вечерние средства — очищение, уход, увлажнение, масло...)

Заметки о питании (отметьте продукты, влияющие на кожу — молочное, сахар, алкоголь или поле...)

Наблюдения за кожей (опишите, что замечаете в коже сегодня — текстура, тон, проблемные зон...)

Дата: _____

Состояние кожи: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Потребление воды (стаканы): _____

Часов сна: _____

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

Новые высыпания:



Утренние средства (перечислите утренние средства — очищение, тонер, сыворотка, увлажнение, ...)

Вечерние средства (перечислите вечерние средства — очищение, уход, увлажнение, масло...)

Заметки о питании (отметьте продукты, влияющие на кожу — молочное, сахар, алкоголь или поле...)

Наблюдения за кожей (опишите, что замечаете в коже сегодня — текстура, тон, проблемные зон...)

Дата: _____

Состояние кожи: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Потребление воды (стаканы): _____

Часов сна: _____

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

Новые высыпания:



Утренние средства (перечислите утренние средства — очищение, тонер, сыворотка, увлажнение, ...)

Вечерние средства (перечислите вечерние средства — очищение, уход, увлажнение, масло...)

Заметки о питании (отметьте продукты, влияющие на кожу — молочное, сахар, алкоголь или поле...)

Наблюдения за кожей (опишите, что замечаете в коже сегодня — текстура, тон, проблемные зон...)
