

---



# Dennik pleti

---



30-dňový sprievodný denník



Hybridný

Vytvorené pomocou LoomJournals

---

# Ako používať tento denník

---

Vitajte vo svojom denníku! Tu je niekoľko tipov, ako z neho vyťažiť čo najviac:

- 1 Každý deň si vyhradte niekoľko minút na písanie
- 2 Buďte úprimní a píšete slobodne bez posudzovania
- 3 Skúste písať každý deň v rovnakom čase, aby ste si vytvorili návyk
- 4 Každý týždeň si prečítajte svoje záznamy a všímajte si vzorce



Naskenujte pre podrobný návod na používanie tohto denníka

Dátum: \_\_\_\_\_

Stav pokožky:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Príjem vody (poháre): \_\_\_\_\_

Hodiny spánku: \_\_\_\_\_

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

Nový výrazok:



**Ranné produkty** (vymenujte ranné produkty starostlivosti o pokožku — čistenie, tonik, sérum, hydratácia,...)

---

---

---

---

**Večerné produkty** (vymenujte večerné produkty starostlivosti o pokožku — čistenie, ošetrovanie, hydratá...)

---

---

---

---

**Poznámky o strave** (zaznamenajte jedlá, ktoré môžu ovplyvniť pokožku — mliečne výrobky, cukor, sprac...)

---

---

---

---

**Pozorovania pokožky** (popíšte, čo dnes pozorujete na svojej pokožke — textúra, tón, problematické obla...)

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Stav pokožky:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Príjem vody (poháre):

\_\_\_\_\_

Hodiny spánku:

\_\_\_\_\_

Úroveň stresu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nový výrazok:

**Ranné produkty** (vymenujte ranné produkty starostlivosti o pokožku — čistenie, tonik, sérum, hydratácia,...)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Večerné produkty** (vymenujte večerné produkty starostlivosti o pokožku — čistenie, ošetrovanie, hydratá...)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Poznámky o strave** (zaznamenajte jedlá, ktoré môžu ovplyvniť pokožku — mliečne výrobky, cukor, sprac...)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Pozorovania pokožky** (popíšte, čo dnes pozorujete na svojej pokožke — textúra, tón, problematické obla...)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Dátum: \_\_\_\_\_

Stav pokožky:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Príjem vody (poháre):

\_\_\_\_\_

Hodiny spánku:

\_\_\_\_\_

Úroveň stresu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nový výrazok:

**Ranné produkty** (vymenujte ranné produkty starostlivosti o pokožku — čistenie, tonik, sérum, hydratácia,...)

**Večerné produkty** (vymenujte večerné produkty starostlivosti o pokožku — čistenie, ošetrovanie, hydratá...)

**Poznámky o strave** (zaznamenajte jedlá, ktoré môžu ovplyvniť pokožku — mliečne výrobky, cukor, sprac...)

**Pozorovania pokožky** (popíšte, čo dnes pozorujete na svojej pokožke — textúra, tón, problematické obla...)

Dátum: \_\_\_\_\_

Stav pokožky:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Príjem vody (poháre):

\_\_\_\_\_

Hodiny spánku:

\_\_\_\_\_

Úroveň stresu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nový výrazok:

**Ranné produkty** (vymenujte ranné produkty starostlivosti o pokožku — čistenie, tonik, sérum, hydratácia,...)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Večerné produkty** (vymenujte večerné produkty starostlivosti o pokožku — čistenie, ošetrovanie, hydratá...)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Poznámky o strave** (zaznamenajte jedlá, ktoré môžu ovplyvniť pokožku — mliečne výrobky, cukor, sprac...)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Pozorovania pokožky** (popíšte, čo dnes pozorujete na svojej pokožke — textúra, tón, problematické obla...)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Dátum: \_\_\_\_\_

Stav pokožky:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Príjem vody (poháre): \_\_\_\_\_

Hodiny spánku: \_\_\_\_\_

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

Nový výrazok:

**Ranné produkty** (vymenujte ranné produkty starostlivosti o pokožku — čistenie, tonik, sérum, hydratácia,...)

---

---

---

---

**Večerné produkty** (vymenujte večerné produkty starostlivosti o pokožku — čistenie, ošetrovanie, hydratá...)

---

---

---

---

**Poznámky o strave** (zaznamenajte jedlá, ktoré môžu ovplyvniť pokožku — mliečne výrobky, cukor, sprac...)

---

---

---

---

**Pozorovania pokožky** (popíšte, čo dnes pozorujete na svojej pokožke — textúra, tón, problematické obla...)

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Stav pokožky:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Príjem vody (poháre):

\_\_\_\_\_

Hodiny spánku:

\_\_\_\_\_

Úroveň stresu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nový výrazok:

**Ranné produkty** (vymenujte ranné produkty starostlivosti o pokožku — čistenie, tonik, sérum, hydratácia,...)

**Večerné produkty** (vymenujte večerné produkty starostlivosti o pokožku — čistenie, ošetrovanie, hydratá...)

**Poznámky o strave** (zaznamenajte jedlá, ktoré môžu ovplyvniť pokožku — mliečne výrobky, cukor, sprac...)

**Pozorovania pokožky** (popíšte, čo dnes pozorujete na svojej pokožke — textúra, tón, problematické obla...)

Dátum: \_\_\_\_\_

Stav pokožky:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Príjem vody (poháre):

\_\_\_\_\_

Hodiny spánku:

\_\_\_\_\_

Úroveň stresu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nový výrazok:

**Ranné produkty** (vymenujte ranné produkty starostlivosti o pokožku — čistenie, tonik, sérum, hydratácia,...)

**Večerné produkty** (vymenujte večerné produkty starostlivosti o pokožku — čistenie, ošetrovanie, hydratá...)

**Poznámky o strave** (zaznamenajte jedlá, ktoré môžu ovplyvniť pokožku — mliečne výrobky, cukor, sprac...)

**Pozorovania pokožky** (popíšte, čo dnes pozorujete na svojej pokožke — textúra, tón, problematické obla...)

Dátum: \_\_\_\_\_

Stav pokožky:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Príjem vody (poháre):

\_\_\_\_\_

Hodiny spánku:

\_\_\_\_\_

Úroveň stresu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nový výrazok:

**Ranné produkty** (vymenujte ranné produkty starostlivosti o pokožku — čistenie, tonik, sérum, hydratácia,...)

**Večerné produkty** (vymenujte večerné produkty starostlivosti o pokožku — čistenie, ošetrovanie, hydratá...)

**Poznámky o strave** (zaznamenajte jedlá, ktoré môžu ovplyvniť pokožku — mliečne výrobky, cukor, sprac...)

**Pozorovania pokožky** (popíšte, čo dnes pozorujete na svojej pokožke — textúra, tón, problematické obla...)

Dátum: \_\_\_\_\_

Stav pokožky:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Príjem vody (poháre): \_\_\_\_\_

Hodiny spánku: \_\_\_\_\_

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

Nový výrazok:

**Ranné produkty** (vymenujte ranné produkty starostlivosti o pokožku — čistenie, tonik, sérum, hydratácia,...)

---

---

---

---

**Večerné produkty** (vymenujte večerné produkty starostlivosti o pokožku — čistenie, ošetrovanie, hydratá...)

---

---

---

---

**Poznámky o strave** (zaznamenajte jedlá, ktoré môžu ovplyvniť pokožku — mliečne výrobky, cukor, sprac...)

---

---

---

---

**Pozorovania pokožky** (popíšte, čo dnes pozorujete na svojej pokožke — textúra, tón, problematické obla...)

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Stav pokožky:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Príjem vody (poháre): \_\_\_\_\_

Hodiny spánku: \_\_\_\_\_

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

Nový výrazok:

**Ranné produkty** (vymenujte ranné produkty starostlivosti o pokožku — čistenie, tonik, sérum, hydratácia,...)

**Večerné produkty** (vymenujte večerné produkty starostlivosti o pokožku — čistenie, ošetrovanie, hydratá...)

**Poznámky o strave** (zaznamenajte jedlá, ktoré môžu ovplyvniť pokožku — mliečne výrobky, cukor, sprac...)

**Pozorovania pokožky** (popíšte, čo dnes pozorujete na svojej pokožke — textúra, tón, problematické obla...)

Dátum: \_\_\_\_\_

Stav pokožky:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Príjem vody (poháre): \_\_\_\_\_

Hodiny spánku: \_\_\_\_\_

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

Nový výrazok:

**Ranné produkty** (vymenujte ranné produkty starostlivosti o pokožku — čistenie, tonik, sérum, hydratácia,...)

**Večerné produkty** (vymenujte večerné produkty starostlivosti o pokožku — čistenie, ošetrovanie, hydratá...)

**Poznámky o strave** (zaznamenajte jedlá, ktoré môžu ovplyvniť pokožku — mliečne výrobky, cukor, sprac...)

**Pozorovania pokožky** (popíšte, čo dnes pozorujete na svojej pokožke — textúra, tón, problematické obla...)

Dátum: \_\_\_\_\_

Stav pokožky:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Príjem vody (poháre): \_\_\_\_\_

Hodiny spánku: \_\_\_\_\_

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

Nový výrazok:

**Ranné produkty** (vymenujte ranné produkty starostlivosti o pokožku — čistenie, tonik, sérum, hydratácia,...)

---

---

---

---

**Večerné produkty** (vymenujte večerné produkty starostlivosti o pokožku — čistenie, ošetrovanie, hydratá...)

---

---

---

---

**Poznámky o strave** (zaznamenajte jedlá, ktoré môžu ovplyvniť pokožku — mliečne výrobky, cukor, sprac...)

---

---

---

---

**Pozorovania pokožky** (popíšte, čo dnes pozorujete na svojej pokožke — textúra, tón, problematické obla...)

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Stav pokožky:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Príjem vody (poháre):

\_\_\_\_\_

Hodiny spánku:

\_\_\_\_\_

Úroveň stresu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nový výrazok:

**Ranné produkty** (vymenujte ranné produkty starostlivosti o pokožku — čistenie, tonik, sérum, hydratácia,...)

**Večerné produkty** (vymenujte večerné produkty starostlivosti o pokožku — čistenie, ošetrovanie, hydratá...)

**Poznámky o strave** (zaznamenajte jedlá, ktoré môžu ovplyvniť pokožku — mliečne výrobky, cukor, sprac...)

**Pozorovania pokožky** (popíšte, čo dnes pozorujete na svojej pokožke — textúra, tón, problematické obla...)

Dátum: \_\_\_\_\_

Stav pokožky:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Príjem vody (poháre):

\_\_\_\_\_

Hodiny spánku:

\_\_\_\_\_

Úroveň stresu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nový výrazok:

**Ranné produkty** (vymenujte ranné produkty starostlivosti o pokožku — čistenie, tonik, sérum, hydratácia,...)

**Večerné produkty** (vymenujte večerné produkty starostlivosti o pokožku — čistenie, ošetrovanie, hydratá...)

**Poznámky o strave** (zaznamenajte jedlá, ktoré môžu ovplyvniť pokožku — mliečne výrobky, cukor, sprac...)

**Pozorovania pokožky** (popíšte, čo dnes pozorujete na svojej pokožke — textúra, tón, problematické obla...)

Dátum: \_\_\_\_\_

Stav pokožky:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Príjem vody (poháre):

\_\_\_\_\_

Hodiny spánku:

\_\_\_\_\_

Úroveň stresu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nový výrazok:

**Ranné produkty** (vymenujte ranné produkty starostlivosti o pokožku — čistenie, tonik, sérum, hydratácia,...)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Večerné produkty** (vymenujte večerné produkty starostlivosti o pokožku — čistenie, ošetrovanie, hydratá...)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Poznámky o strave** (zaznamenajte jedlá, ktoré môžu ovplyvniť pokožku — mliečne výrobky, cukor, sprac...)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Pozorovania pokožky** (popíšte, čo dnes pozorujete na svojej pokožke — textúra, tón, problematické obla...)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Dátum: \_\_\_\_\_

Stav pokožky:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Príjem vody (poháre): \_\_\_\_\_

Hodiny spánku: \_\_\_\_\_

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

Nový výrazok:

**Ranné produkty** (vymenujte ranné produkty starostlivosti o pokožku — čistenie, tonik, sérum, hydratácia,...)

**Večerné produkty** (vymenujte večerné produkty starostlivosti o pokožku — čistenie, ošetrovanie, hydratá...)

**Poznámky o strave** (zaznamenajte jedlá, ktoré môžu ovplyvniť pokožku — mliečne výrobky, cukor, sprac...)

**Pozorovania pokožky** (popíšte, čo dnes pozorujete na svojej pokožke — textúra, tón, problematické obla...)

Dátum: \_\_\_\_\_

Stav pokožky:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Príjem vody (poháre):

\_\_\_\_\_

Hodiny spánku:

\_\_\_\_\_

Úroveň stresu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nový výrazok:

**Ranné produkty** (vymenujte ranné produkty starostlivosti o pokožku — čistenie, tonik, sérum, hydratácia,...)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Večerné produkty** (vymenujte večerné produkty starostlivosti o pokožku — čistenie, ošetrovanie, hydratá...)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Poznámky o strave** (zaznamenajte jedlá, ktoré môžu ovplyvniť pokožku — mliečne výrobky, cukor, sprac...)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Pozorovania pokožky** (popíšte, čo dnes pozorujete na svojej pokožke — textúra, tón, problematické obla...)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Dátum: \_\_\_\_\_

Stav pokožky:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Príjem vody (poháre): \_\_\_\_\_

Hodiny spánku: \_\_\_\_\_

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

Nový výrazok:

**Ranné produkty** (vymenujte ranné produkty starostlivosti o pokožku — čistenie, tonik, sérum, hydratácia,...)

**Večerné produkty** (vymenujte večerné produkty starostlivosti o pokožku — čistenie, ošetrovanie, hydratá...)

**Poznámky o strave** (zaznamenajte jedlá, ktoré môžu ovplyvniť pokožku — mliečne výrobky, cukor, sprac...)

**Pozorovania pokožky** (popíšte, čo dnes pozorujete na svojej pokožke — textúra, tón, problematické obla...)

Dátum: \_\_\_\_\_

Stav pokožky:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Príjem vody (poháre):

\_\_\_\_\_

Hodiny spánku:

\_\_\_\_\_

Úroveň stresu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nový výrazok:

**Ranné produkty** (vymenujte ranné produkty starostlivosti o pokožku — čistenie, tonik, sérum, hydratácia,...)

**Večerné produkty** (vymenujte večerné produkty starostlivosti o pokožku — čistenie, ošetrovanie, hydratá...)

**Poznámky o strave** (zaznamenajte jedlá, ktoré môžu ovplyvniť pokožku — mliečne výrobky, cukor, sprac...)

**Pozorovania pokožky** (popíšte, čo dnes pozorujete na svojej pokožke — textúra, tón, problematické obla...)

Dátum: \_\_\_\_\_

Stav pokožky:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Príjem vody (poháre):

\_\_\_\_\_

Hodiny spánku:

\_\_\_\_\_

Úroveň stresu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nový výrazok:

**Ranné produkty** (vymenujte ranné produkty starostlivosti o pokožku — čistenie, tonik, sérum, hydratácia,...)

**Večerné produkty** (vymenujte večerné produkty starostlivosti o pokožku — čistenie, ošetrovanie, hydratá...)

**Poznámky o strave** (zaznamenajte jedlá, ktoré môžu ovplyvniť pokožku — mliečne výrobky, cukor, sprac...)

**Pozorovania pokožky** (popíšte, čo dnes pozorujete na svojej pokožke — textúra, tón, problematické obla...)

Dátum: \_\_\_\_\_

Stav pokožky:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Príjem vody (poháre):

\_\_\_\_\_

Hodiny spánku:

\_\_\_\_\_

Úroveň stresu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nový výrazok:

**Ranné produkty** (vymenujte ranné produkty starostlivosti o pokožku — čistenie, tonik, sérum, hydratácia,...)

**Večerné produkty** (vymenujte večerné produkty starostlivosti o pokožku — čistenie, ošetrovanie, hydratá...)

**Poznámky o strave** (zaznamenajte jedlá, ktoré môžu ovplyvniť pokožku — mliečne výrobky, cukor, sprac...)

**Pozorovania pokožky** (popíšte, čo dnes pozorujete na svojej pokožke — textúra, tón, problematické obla...)

Dátum: \_\_\_\_\_

Stav pokožky:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Príjem vody (poháre):

\_\_\_\_\_

Hodiny spánku:

\_\_\_\_\_

Úroveň stresu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nový výrazok:

**Ranné produkty** (vymenujte ranné produkty starostlivosti o pokožku — čistenie, tonik, sérum, hydratácia,...)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Večerné produkty** (vymenujte večerné produkty starostlivosti o pokožku — čistenie, ošetrovanie, hydratá...)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Poznámky o strave** (zaznamenajte jedlá, ktoré môžu ovplyvniť pokožku — mliečne výrobky, cukor, sprac...)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Pozorovania pokožky** (popíšte, čo dnes pozorujete na svojej pokožke — textúra, tón, problematické obla...)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Dátum: \_\_\_\_\_

Stav pokožky:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Príjem vody (poháre):

\_\_\_\_\_

Hodiny spánku:

\_\_\_\_\_

Úroveň stresu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nový výrazok:

**Ranné produkty** (vymenujte ranné produkty starostlivosti o pokožku — čistenie, tonik, sérum, hydratácia,...)

**Večerné produkty** (vymenujte večerné produkty starostlivosti o pokožku — čistenie, ošetrovanie, hydratá...)

**Poznámky o strave** (zaznamenajte jedlá, ktoré môžu ovplyvniť pokožku — mliečne výrobky, cukor, sprac...)

**Pozorovania pokožky** (popíšte, čo dnes pozorujete na svojej pokožke — textúra, tón, problematické obla...)

Dátum: \_\_\_\_\_

Stav pokožky:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Príjem vody (poháre):

\_\_\_\_\_

Hodiny spánku:

\_\_\_\_\_

Úroveň stresu (1-10):

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nový výrazok:

**Ranné produkty** (vymenujte ranné produkty starostlivosti o pokožku — čistenie, tonik, sérum, hydratácia,...)

**Večerné produkty** (vymenujte večerné produkty starostlivosti o pokožku — čistenie, ošetrovanie, hydratá...)

**Poznámky o strave** (zaznamenajte jedlá, ktoré môžu ovplyvniť pokožku — mliečne výrobky, cukor, sprac...)

**Pozorovania pokožky** (popíšte, čo dnes pozorujete na svojej pokožke — textúra, tón, problematické obla...)

Dátum: \_\_\_\_\_

Stav pokožky:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Príjem vody (poháre):

\_\_\_\_\_

Hodiny spánku:

\_\_\_\_\_

Úroveň stresu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nový výrazok:

**Ranné produkty** (vymenujte ranné produkty starostlivosti o pokožku — čistenie, tonik, sérum, hydratácia,...)

**Večerné produkty** (vymenujte večerné produkty starostlivosti o pokožku — čistenie, ošetrovanie, hydratá...)

**Poznámky o strave** (zaznamenajte jedlá, ktoré môžu ovplyvniť pokožku — mliečne výrobky, cukor, sprac...)

**Pozorovania pokožky** (popíšte, čo dnes pozorujete na svojej pokožke — textúra, tón, problematické obla...)

Dátum: \_\_\_\_\_

Stav pokožky:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Príjem vody (poháre):

\_\_\_\_\_

Hodiny spánku:

\_\_\_\_\_

Úroveň stresu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nový výrazok:

**Ranné produkty** (vymenujte ranné produkty starostlivosti o pokožku — čistenie, tonik, sérum, hydratácia,...)

**Večerné produkty** (vymenujte večerné produkty starostlivosti o pokožku — čistenie, ošetrovanie, hydratá...)

**Poznámky o strave** (zaznamenajte jedlá, ktoré môžu ovplyvniť pokožku — mliečne výrobky, cukor, sprac...)

**Pozorovania pokožky** (popíšte, čo dnes pozorujete na svojej pokožke — textúra, tón, problematické obla...)

Dátum: \_\_\_\_\_

Stav pokožky:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Príjem vody (poháre): \_\_\_\_\_

Hodiny spánku: \_\_\_\_\_

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

Nový výrazok:

**Ranné produkty** (vymenujte ranné produkty starostlivosti o pokožku — čistenie, tonik, sérum, hydratácia,...)

**Večerné produkty** (vymenujte večerné produkty starostlivosti o pokožku — čistenie, ošetrovanie, hydratá...)

**Poznámky o strave** (zaznamenajte jedlá, ktoré môžu ovplyvniť pokožku — mliečne výrobky, cukor, sprac...)

**Pozorovania pokožky** (popíšte, čo dnes pozorujete na svojej pokožke — textúra, tón, problematické obla...)

Dátum: \_\_\_\_\_

Stav pokožky:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Príjem vody (poháre):

\_\_\_\_\_

Hodiny spánku:

\_\_\_\_\_

Úroveň stresu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nový výrazok:

**Ranné produkty** (vymenujte ranné produkty starostlivosti o pokožku — čistenie, tonik, sérum, hydratácia,...)

**Večerné produkty** (vymenujte večerné produkty starostlivosti o pokožku — čistenie, ošetrovanie, hydratá...)

**Poznámky o strave** (zaznamenajte jedlá, ktoré môžu ovplyvniť pokožku — mliečne výrobky, cukor, sprac...)

**Pozorovania pokožky** (popíšte, čo dnes pozorujete na svojej pokožke — textúra, tón, problematické obla...)

Dátum: \_\_\_\_\_

Stav pokožky:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Príjem vody (poháre):

\_\_\_\_\_

Hodiny spánku:

\_\_\_\_\_

Úroveň stresu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nový výrazok:

**Ranné produkty** (vymenujte ranné produkty starostlivosti o pokožku — čistenie, tonik, sérum, hydratácia,...)

**Večerné produkty** (vymenujte večerné produkty starostlivosti o pokožku — čistenie, ošetrovanie, hydratá...)

**Poznámky o strave** (zaznamenajte jedlá, ktoré môžu ovplyvniť pokožku — mliečne výrobky, cukor, sprac...)

**Pozorovania pokožky** (popíšte, čo dnes pozorujete na svojej pokožke — textúra, tón, problematické obla...)

Dátum: \_\_\_\_\_

Stav pokožky:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Príjem vody (poháre): \_\_\_\_\_

Hodiny spánku: \_\_\_\_\_

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

Nový výrazok:

**Ranné produkty** (vymenujte ranné produkty starostlivosti o pokožku — čistenie, tonik, sérum, hydratácia,...)

**Večerné produkty** (vymenujte večerné produkty starostlivosti o pokožku — čistenie, ošetrovanie, hydratá...)

**Poznámky o strave** (zaznamenajte jedlá, ktoré môžu ovplyvniť pokožku — mliečne výrobky, cukor, sprac...)

**Pozorovania pokožky** (popíšte, čo dnes pozorujete na svojej pokožke — textúra, tón, problematické obla...)