

Dnevnik kože

Vodeni dnevnik za 30 dni

Mešano

Ustvarjeno z LoomJournals

Kako uporabljati ta dnevnik

Dobrodošli v svojem dnevniku! Tukaj je nekaj nasvetov, kako ga kar najbolje izkoristiti:

- 1 Vsak dan si vzemite nekaj minut za pisanje
- 2 Bodite iskreni in pišite svobodno, brez obsojanja
- 3 Poskusite pisati vsak dan ob istem času, da si ustvarite navado
- 4 Tedensko preglejte svoje zapise, da opazite vzorce



Skenirajte za podroben vodnik o uporabi tega dnevnika

DNEVNIK KOŽE



Datum _____

Stanje kože:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Vnos vode (kozarci):

Ur spanja:

Raven stresa (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Nov izpuščaj:

☐

JUTRANJI IZDELKI

Navedite jutranje izdelke za nego kože -- čistilo, tonik, serum, vlažilna krema, SPF...

VEČERNI IZDELKI

Navedite večerne izdelke za nego kože -- čistilo, tretma, vlažilna krema, olje za obraz...

PREHRANSKE OPOMBE

Zabeležite živila, ki lahko vplivajo na vašo kožo -- mlečni izdelki, sladkor, predelana hrana, alkohol ali koži prijazna živila

OPAŽANJA O KOŽI

Opišite, kaj opazite pri svoji koži danes -- tekstura, ton, problematična področja, izboljšave

DNEVNIK KOŽE



Datum _____

Stanje kože:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Vnos vode (kozarci):

Ur spanja:

Raven stresa (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Nov izpuščaj:

☐

JUTRANJI IZDELKI

Navedite jutranje izdelke za nego kože -- čistilo, tonik, serum, vlažilna krema, SPF...

VEČERNI IZDELKI

Navedite večerne izdelke za nego kože -- čistilo, tretma, vlažilna krema, olje za obraz...

PREHRANSKE OPOMBE

Zabeležite živila, ki lahko vplivajo na vašo kožo -- mlečni izdelki, sladkor, predelana hrana, alkohol ali koži prijazna živila

OPAŽANJA O KOŽI

Opišite, kaj opazite pri svoji koži danes -- tekstura, ton, problematična področja, izboljšave

DNEVNIK KOŽE



Datum _____

Stanje kože:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Vnos vode (kozarci):

Ur spanja:

Raven stresa (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Nov izpuščaj:

☐

JUTRANJI IZDELKI

Navedite jutranje izdelke za nego kože -- čistilo, tonik, serum, vlažilna krema, SPF...

VEČERNI IZDELKI

Navedite večerne izdelke za nego kože -- čistilo, tretma, vlažilna krema, olje za obraz...

PREHRANSKE OPOMBE

Zabeležite živila, ki lahko vplivajo na vašo kožo -- mlečni izdelki, sladkor, predelana hrana, alkohol ali koži prijazna živila

OPAŽANJA O KOŽI

Opišite, kaj opazite pri svoji koži danes -- tekstura, ton, problematična področja, izboljšave

DNEVNIK KOŽE



Datum _____

Stanje kože:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Vnos vode (kozarci):

Ur spanja:

Raven stresa (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Nov izpuščaj:

☐

JUTRANJI IZDELKI

Navedite jutranje izdelke za nego kože -- čistilo, tonik, serum, vlažilna krema, SPF...

VEČERNI IZDELKI

Navedite večerne izdelke za nego kože -- čistilo, tretma, vlažilna krema, olje za obraz...

PREHRANSKE OPOMBE

Zabeležite živila, ki lahko vplivajo na vašo kožo -- mlečni izdelki, sladkor, predelana hrana, alkohol ali koži prijazna živila

OPAŽANJA O KOŽI

Opišite, kaj opazite pri svoji koži danes -- tekstura, ton, problematična področja, izboljšave

DNEVNIK KOŽE



Datum _____

Stanje kože:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Vnos vode (kozarci):

Ur spanja:

Raven stresa (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Nov izpuščaj:

☐

JUTRANJI IZDELKI

Navedite jutranje izdelke za nego kože -- čistilo, tonik, serum, vlažilna krema, SPF...

VEČERNI IZDELKI

Navedite večerne izdelke za nego kože -- čistilo, tretma, vlažilna krema, olje za obraz...

PREHRANSKE OPOMBE

Zabeležite živila, ki lahko vplivajo na vašo kožo -- mlečni izdelki, sladkor, predelana hrana, alkohol ali koži prijazna živila

OPAŽANJA O KOŽI

Opišite, kaj opazite pri svoji koži danes -- tekstura, ton, problematična področja, izboljšave

DNEVNIK KOŽE



Datum _____

Stanje kože:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Vnos vode (kozarci):

Ur spanja:

Raven stresa (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Nov izpuščaj:

☐

JUTRANJI IZDELKI

Navedite jutranje izdelke za nego kože -- čistilo, tonik, serum, vlažilna krema, SPF...

VEČERNI IZDELKI

Navedite večerne izdelke za nego kože -- čistilo, tretma, vlažilna krema, olje za obraz...

PREHRANSKE OPOMBE

Zabeležite živila, ki lahko vplivajo na vašo kožo -- mlečni izdelki, sladkor, predelana hrana, alkohol ali koži prijazna živila

OPAŽANJA O KOŽI

Opišite, kaj opazite pri svoji koži danes -- tekstura, ton, problematična področja, izboljšave

DNEVNIK KOŽE



Datum _____

Stanje kože:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Vnos vode (kozarci):

Ur spanja:

Raven stresa (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Nov izpuščaj:

☐

JUTRANJI IZDELKI

Navedite jutranje izdelke za nego kože -- čistilo, tonik, serum, vlažilna krema, SPF...

VEČERNI IZDELKI

Navedite večerne izdelke za nego kože -- čistilo, tretma, vlažilna krema, olje za obraz...

PREHRANSKE OPOMBE

Zabeležite živila, ki lahko vplivajo na vašo kožo -- mlečni izdelki, sladkor, predelana hrana, alkohol ali koži prijazna živila

OPAŽANJA O KOŽI

Opišite, kaj opazite pri svoji koži danes -- tekstura, ton, problematična področja, izboljšave

DNEVNIK KOŽE



Datum _____

Stanje kože:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Vnos vode (kozarci):

Ur spanja:

Raven stresa (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Nov izpuščaj:

☐

JUTRANJI IZDELKI

Navedite jutranje izdelke za nego kože -- čistilo, tonik, serum, vlažilna krema, SPF...

VEČERNI IZDELKI

Navedite večerne izdelke za nego kože -- čistilo, tretma, vlažilna krema, olje za obraz...

PREHRANSKE OPOMBE

Zabeležite živila, ki lahko vplivajo na vašo kožo -- mlečni izdelki, sladkor, predelana hrana, alkohol ali koži prijazna živila

OPAŽANJA O KOŽI

Opišite, kaj opazite pri svoji koži danes -- tekstura, ton, problematična področja, izboljšave

DNEVNIK KOŽE



Datum _____

Stanje kože:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Vnos vode (kozarci):

Ur spanja:

Raven stresa (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Nov izpuščaj:

☐

JUTRANJI IZDELKI

Navedite jutranje izdelke za nego kože -- čistilo, tonik, serum, vlažilna krema, SPF...

VEČERNI IZDELKI

Navedite večerne izdelke za nego kože -- čistilo, tretma, vlažilna krema, olje za obraz...

PREHRANSKE OPOMBE

Zabeležite živila, ki lahko vplivajo na vašo kožo -- mlečni izdelki, sladkor, predelana hrana, alkohol ali koži prijazna živila

OPAŽANJA O KOŽI

Opišite, kaj opazite pri svoji koži danes -- tekstura, ton, problematična področja, izboljšave

DNEVNIK KOŽE



Datum _____

Stanje kože:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Vnos vode (kozarci):

Ur spanja:

Raven stresa (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Nov izpuščaj:

☐

JUTRANJI IZDELKI

Navedite jutranje izdelke za nego kože -- čistilo, tonik, serum, vlažilna krema, SPF...

VEČERNI IZDELKI

Navedite večerne izdelke za nego kože -- čistilo, tretma, vlažilna krema, olje za obraz...

PREHRANSKE OPOMBE

Zabeležite živila, ki lahko vplivajo na vašo kožo -- mlečni izdelki, sladkor, predelana hrana, alkohol ali koži prijazna živila

OPAŽANJA O KOŽI

Opišite, kaj opazite pri svoji koži danes -- tekstura, ton, problematična področja, izboljšave

DNEVNIK KOŽE



Datum _____

Stanje kože:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Vnos vode (kozarci):

Ur spanja:

Raven stresa (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Nov izpuščaj:

☐

JUTRANJI IZDELKI

Navedite jutranje izdelke za nego kože -- čistilo, tonik, serum, vlažilna krema, SPF...

VEČERNI IZDELKI

Navedite večerne izdelke za nego kože -- čistilo, tretma, vlažilna krema, olje za obraz...

PREHRANSKE OPOMBE

Zabeležite živila, ki lahko vplivajo na vašo kožo -- mlečni izdelki, sladkor, predelana hrana, alkohol ali koži prijazna živila

OPAŽANJA O KOŽI

Opišite, kaj opazite pri svoji koži danes -- tekstura, ton, problematična področja, izboljšave

DNEVNIK KOŽE



Datum _____

Stanje kože:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Vnos vode (kozarci):

Ur spanja:

Raven stresa (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Nov izpuščaj:

☐

JUTRANJI IZDELKI

Navedite jutranje izdelke za nego kože -- čistilo, tonik, serum, vlažilna krema, SPF...

VEČERNI IZDELKI

Navedite večerne izdelke za nego kože -- čistilo, tretma, vlažilna krema, olje za obraz...

PREHRANSKE OPOMBE

Zabeležite živila, ki lahko vplivajo na vašo kožo -- mlečni izdelki, sladkor, predelana hrana, alkohol ali koži prijazna živila

OPAŽANJA O KOŽI

Opišite, kaj opazite pri svoji koži danes -- tekstura, ton, problematična področja, izboljšave

DNEVNIK KOŽE



Datum _____

Stanje kože:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Vnos vode (kozarci):

Ur spanja:

Raven stresa (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Nov izpuščaj:

☐

JUTRANJI IZDELKI

Navedite jutranje izdelke za nego kože -- čistilo, tonik, serum, vlažilna krema, SPF...

VEČERNI IZDELKI

Navedite večerne izdelke za nego kože -- čistilo, tretma, vlažilna krema, olje za obraz...

PREHRANSKE OPOMBE

Zabeležite živila, ki lahko vplivajo na vašo kožo -- mlečni izdelki, sladkor, predelana hrana, alkohol ali koži prijazna živila

OPAŽANJA O KOŽI

Opišite, kaj opazite pri svoji koži danes -- tekstura, ton, problematična področja, izboljšave

DNEVNIK KOŽE



Datum _____

Stanje kože:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Vnos vode (kozarci):

Ur spanja:

Raven stresa (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Nov izpuščaj:

☐

JUTRANJI IZDELKI

Navedite jutranje izdelke za nego kože -- čistilo, tonik, serum, vlažilna krema, SPF...

VEČERNI IZDELKI

Navedite večerne izdelke za nego kože -- čistilo, tretma, vlažilna krema, olje za obraz...

PREHRANSKE OPOMBE

Zabeležite živila, ki lahko vplivajo na vašo kožo -- mlečni izdelki, sladkor, predelana hrana, alkohol ali koži prijazna živila

OPAŽANJA O KOŽI

Opišite, kaj opazite pri svoji koži danes -- tekstura, ton, problematična področja, izboljšave

DNEVNIK KOŽE



Datum _____

Stanje kože:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Vnos vode (kozarci):

Ur spanja:

Raven stresa (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Nov izpuščaj:

☐

JUTRANJI IZDELKI

Navedite jutranje izdelke za nego kože -- čistilo, tonik, serum, vlažilna krema, SPF...

VEČERNI IZDELKI

Navedite večerne izdelke za nego kože -- čistilo, tretma, vlažilna krema, olje za obraz...

PREHRANSKE OPOMBE

Zabeležite živila, ki lahko vplivajo na vašo kožo -- mlečni izdelki, sladkor, predelana hrana, alkohol ali koži prijazna živila

OPAŽANJA O KOŽI

Opišite, kaj opazite pri svoji koži danes -- tekstura, ton, problematična področja, izboljšave

DNEVNIK KOŽE



Datum _____

Stanje kože:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Vnos vode (kozarci):

Ur spanja:

Raven stresa (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Nov izpuščaj:

☐

JUTRANJI IZDELKI

Navedite jutranje izdelke za nego kože -- čistilo, tonik, serum, vlažilna krema, SPF...

VEČERNI IZDELKI

Navedite večerne izdelke za nego kože -- čistilo, tretma, vlažilna krema, olje za obraz...

PREHRANSKE OPOMBE

Zabeležite živila, ki lahko vplivajo na vašo kožo -- mlečni izdelki, sladkor, predelana hrana, alkohol ali koži prijazna živila

OPAŽANJA O KOŽI

Opišite, kaj opazite pri svoji koži danes -- tekstura, ton, problematična področja, izboljšave

DNEVNIK KOŽE



Datum _____

Stanje kože:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Vnos vode (kozarci):

Ur spanja:

Raven stresa (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Nov izpuščaj:

☐

JUTRANJI IZDELKI

Navedite jutranje izdelke za nego kože -- čistilo, tonik, serum, vlažilna krema, SPF...

VEČERNI IZDELKI

Navedite večerne izdelke za nego kože -- čistilo, tretma, vlažilna krema, olje za obraz...

PREHRANSKE OPOMBE

Zabeležite živila, ki lahko vplivajo na vašo kožo -- mlečni izdelki, sladkor, predelana hrana, alkohol ali koži prijazna živila

OPAŽANJA O KOŽI

Opišite, kaj opazite pri svoji koži danes -- tekstura, ton, problematična področja, izboljšave

DNEVNIK KOŽE



Datum _____

Stanje kože:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Vnos vode (kozarci):

Ur spanja:

Raven stresa (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Nov izpuščaj:

☐

JUTRANJI IZDELKI

Navedite jutranje izdelke za nego kože -- čistilo, tonik, serum, vlažilna krema, SPF...

VEČERNI IZDELKI

Navedite večerne izdelke za nego kože -- čistilo, tretma, vlažilna krema, olje za obraz...

PREHRANSKE OPOMBE

Zabeležite živila, ki lahko vplivajo na vašo kožo -- mlečni izdelki, sladkor, predelana hrana, alkohol ali koži prijazna živila

OPAŽANJA O KOŽI

Opišite, kaj opazite pri svoji koži danes -- tekstura, ton, problematična področja, izboljšave

DNEVNIK KOŽE



Datum _____

Stanje kože:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Vnos vode (kozarci):

Ur spanja:

Raven stresa (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Nov izpuščaj:

☐

JUTRANJI IZDELKI

Navedite jutranje izdelke za nego kože -- čistilo, tonik, serum, vlažilna krema, SPF...

VEČERNI IZDELKI

Navedite večerne izdelke za nego kože -- čistilo, tretma, vlažilna krema, olje za obraz...

PREHRANSKE OPOMBE

Zabeležite živila, ki lahko vplivajo na vašo kožo -- mlečni izdelki, sladkor, predelana hrana, alkohol ali koži prijazna živila

OPAŽANJA O KOŽI

Opišite, kaj opazite pri svoji koži danes -- tekstura, ton, problematična področja, izboljšave

DNEVNIK KOŽE



Datum _____

Stanje kože:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Vnos vode (kozarci):

Ur spanja:

Raven stresa (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Nov izpuščaj:

☐

JUTRANJI IZDELKI

Navedite jutranje izdelke za nego kože -- čistilo, tonik, serum, vlažilna krema, SPF...

VEČERNI IZDELKI

Navedite večerne izdelke za nego kože -- čistilo, tretma, vlažilna krema, olje za obraz...

PREHRANSKE OPOMBE

Zabeležite živila, ki lahko vplivajo na vašo kožo -- mlečni izdelki, sladkor, predelana hrana, alkohol ali koži prijazna živila

OPAŽANJA O KOŽI

Opišite, kaj opazite pri svoji koži danes -- tekstura, ton, problematična področja, izboljšave

DNEVNIK KOŽE



Datum _____

Stanje kože:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Vnos vode (kozarci):

Ur spanja:

Raven stresa (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Nov izpuščaj:

☐

JUTRANJI IZDELKI

Navedite jutranje izdelke za nego kože -- čistilo, tonik, serum, vlažilna krema, SPF...

VEČERNI IZDELKI

Navedite večerne izdelke za nego kože -- čistilo, tretma, vlažilna krema, olje za obraz...

PREHRANSKE OPOMBE

Zabeležite živila, ki lahko vplivajo na vašo kožo -- mlečni izdelki, sladkor, predelana hrana, alkohol ali koži prijazna živila

OPAŽANJA O KOŽI

Opišite, kaj opazite pri svoji koži danes -- tekstura, ton, problematična področja, izboljšave

DNEVNIK KOŽE



Datum _____

Stanje kože:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Vnos vode (kozarci):

Ur spanja:

Raven stresa (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Nov izpuščaj:

☐

JUTRANJI IZDELKI

Navedite jutranje izdelke za nego kože -- čistilo, tonik, serum, vlažilna krema, SPF...

VEČERNI IZDELKI

Navedite večerne izdelke za nego kože -- čistilo, tretma, vlažilna krema, olje za obraz...

PREHRANSKE OPOMBE

Zabeležite živila, ki lahko vplivajo na vašo kožo -- mlečni izdelki, sladkor, predelana hrana, alkohol ali koži prijazna živila

OPAŽANJA O KOŽI

Opišite, kaj opazite pri svoji koži danes -- tekstura, ton, problematična področja, izboljšave

DNEVNIK KOŽE



Datum _____

Stanje kože:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Vnos vode (kozarci):

Ur spanja:

Raven stresa (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Nov izpuščaj:

☐

JUTRANJI IZDELKI

Navedite jutranje izdelke za nego kože -- čistilo, tonik, serum, vlažilna krema, SPF...

VEČERNI IZDELKI

Navedite večerne izdelke za nego kože -- čistilo, tretma, vlažilna krema, olje za obraz...

PREHRANSKE OPOMBE

Zabeležite živila, ki lahko vplivajo na vašo kožo -- mlečni izdelki, sladkor, predelana hrana, alkohol ali koži prijazna živila

OPAŽANJA O KOŽI

Opišite, kaj opazite pri svoji koži danes -- tekstura, ton, problematična področja, izboljšave

DNEVNIK KOŽE



Datum _____

Stanje kože:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Vnos vode (kozarci):

Ur spanja:

Raven stresa (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Nov izpuščaj:

☐

JUTRANJI IZDELKI

Navedite jutranje izdelke za nego kože -- čistilo, tonik, serum, vlažilna krema, SPF...

VEČERNI IZDELKI

Navedite večerne izdelke za nego kože -- čistilo, tretma, vlažilna krema, olje za obraz...

PREHRANSKE OPOMBE

Zabeležite živila, ki lahko vplivajo na vašo kožo -- mlečni izdelki, sladkor, predelana hrana, alkohol ali koži prijazna živila

OPAŽANJA O KOŽI

Opišite, kaj opazite pri svoji koži danes -- tekstura, ton, problematična področja, izboljšave

DNEVNIK KOŽE



Datum _____

Stanje kože:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Vnos vode (kozarci):

Ur spanja:

Raven stresa (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Nov izpuščaj:

☐

JUTRANJI IZDELKI

Navedite jutranje izdelke za nego kože -- čistilo, tonik, serum, vlažilna krema, SPF...

VEČERNI IZDELKI

Navedite večerne izdelke za nego kože -- čistilo, tretma, vlažilna krema, olje za obraz...

PREHRANSKE OPOMBE

Zabeležite živila, ki lahko vplivajo na vašo kožo -- mlečni izdelki, sladkor, predelana hrana, alkohol ali koži prijazna živila

OPAŽANJA O KOŽI

Opišite, kaj opazite pri svoji koži danes -- tekstura, ton, problematična področja, izboljšave

DNEVNIK KOŽE



Datum _____

Stanje kože:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Vnos vode (kozarci):

Ur spanja:

Raven stresa (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Nov izpuščaj:

☐

JUTRANJI IZDELKI

Navedite jutranje izdelke za nego kože -- čistilo, tonik, serum, vlažilna krema, SPF...

VEČERNI IZDELKI

Navedite večerne izdelke za nego kože -- čistilo, tretma, vlažilna krema, olje za obraz...

PREHRANSKE OPOMBE

Zabeležite živila, ki lahko vplivajo na vašo kožo -- mlečni izdelki, sladkor, predelana hrana, alkohol ali koži prijazna živila

OPAŽANJA O KOŽI

Opišite, kaj opazite pri svoji koži danes -- tekstura, ton, problematična področja, izboljšave

DNEVNIK KOŽE



Datum _____

Stanje kože:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Vnos vode (kozarci):

Ur spanja:

Raven stresa (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Nov izpuščaj:

☐

JUTRANJI IZDELKI

Navedite jutranje izdelke za nego kože -- čistilo, tonik, serum, vlažilna krema, SPF...

VEČERNI IZDELKI

Navedite večerne izdelke za nego kože -- čistilo, tretma, vlažilna krema, olje za obraz...

PREHRANSKE OPOMBE

Zabeležite živila, ki lahko vplivajo na vašo kožo -- mlečni izdelki, sladkor, predelana hrana, alkohol ali koži prijazna živila

OPAŽANJA O KOŽI

Opišite, kaj opazite pri svoji koži danes -- tekstura, ton, problematična področja, izboljšave

DNEVNIK KOŽE



Datum _____

Stanje kože:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Vnos vode (kozarci):

Ur spanja:

Raven stresa (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Nov izpuščaj:

☐

JUTRANJI IZDELKI

Navedite jutranje izdelke za nego kože -- čistilo, tonik, serum, vlažilna krema, SPF...

VEČERNI IZDELKI

Navedite večerne izdelke za nego kože -- čistilo, tretma, vlažilna krema, olje za obraz...

PREHRANSKE OPOMBE

Zabeležite živila, ki lahko vplivajo na vašo kožo -- mlečni izdelki, sladkor, predelana hrana, alkohol ali koži prijazna živila

OPAŽANJA O KOŽI

Opišite, kaj opazite pri svoji koži danes -- tekstura, ton, problematična področja, izboljšave

DNEVNIK KOŽE



Datum _____

Stanje kože:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Vnos vode (kozarci):

Ur spanja:

Raven stresa (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Nov izpuščaj:

☐

JUTRANJI IZDELKI

Navedite jutranje izdelke za nego kože -- čistilo, tonik, serum, vlažilna krema, SPF...

VEČERNI IZDELKI

Navedite večerne izdelke za nego kože -- čistilo, tretma, vlažilna krema, olje za obraz...

PREHRANSKE OPOMBE

Zabeležite živila, ki lahko vplivajo na vašo kožo -- mlečni izdelki, sladkor, predelana hrana, alkohol ali koži prijazna živila

OPAŽANJA O KOŽI

Opišite, kaj opazite pri svoji koži danes -- tekstura, ton, problematična področja, izboljšave

DNEVNIK KOŽE



Datum _____

Stanje kože:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Vnos vode (kozarci):

Ur spanja:

Raven stresa (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Nov izpuščaj:

☐

JUTRANJI IZDELKI

Navedite jutranje izdelke za nego kože -- čistilo, tonik, serum, vlažilna krema, SPF...

VEČERNI IZDELKI

Navedite večerne izdelke za nego kože -- čistilo, tretma, vlažilna krema, olje za obraz...

PREHRANSKE OPOMBE

Zabeležite živila, ki lahko vplivajo na vašo kožo -- mlečni izdelki, sladkor, predelana hrana, alkohol ali koži prijazna živila

OPAŽANJA O KOŽI

Opišite, kaj opazite pri svoji koži danes -- tekstura, ton, problematična področja, izboljšave