


Дневник коже



Вођени дневник за 30 дана



Хибрид



Креирано помоћу LoomJournals

Како користити овај дневник

Добродошли у свој дневник! Ево неколико савета како да га најбоље искористите:

- 1 Одвојте неколико минута сваког дана за писање
- 2 Будите искрени и пишите слободно без осуђивања
- 3 Покушајте да пишете у исто време сваког дана како бисте изградили навику
- 4 Прегледајте своје записе недељно да бисте уочили обрасце



Скенирајте за детаљан водич о коришћењу овог дневника

Датум: _____

Стање коже:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Унос воде (чаше):

Сати спавања:

Ниво стреса (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Нова појава акни:

Јутарњи производи (наведите јутарње производе за негу коже -- средство за чишћење, тоник, сер...

Вечерњи производи (наведите вечерње производе за негу коже -- средство за чишћење, третман,...

Белешке о исхрани (забележите храну која може утицати на кожу -- млечни производи, шећер, п...

Запажања о кожи (опишите шта примећујете на кожи данас -- текстура, тон, проблематичне обла...

Датум: _____

Стање коже:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Унос воде (чаше):

Сати спавања:

Ниво стреса (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Нова појава акни:

Јутарњи производи (наведите јутарње производе за негу коже -- средство за чишћење, тоник, сер...

Вечерњи производи (наведите вечерње производе за негу коже -- средство за чишћење, третман,...

Белешке о исхрани (забележите храну која може утицати на кожу -- млечни производи, шећер, п...

Запажања о кожи (опишите шта примећујете на кожи данас -- текстура, тон, проблематичне обла...

Датум: _____

Стање коже:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Унос воде (чаше):

Сати спавања:

Ниво стреса (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Нова појава акни:

Јутарњи производи (наведите јутарње производе за негу коже -- средство за чишћење, тоник, сер...

Вечерњи производи (наведите вечерње производе за негу коже -- средство за чишћење, третман,...

Белешке о исхрани (забележите храну која може утицати на кожу -- млечни производи, шећер, п...

Запажања о кожи (опишите шта примећујете на кожи данас -- текстура, тон, проблематичне обла...

Датум: _____

Стање коже:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Унос воде (чаше):

Сати спавања:

Ниво стреса (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Нова појава акни:

Јутарњи производи (наведите јутарње производе за негу коже -- средство за чишћење, тоник, сер...

Вечерњи производи (наведите вечерње производе за негу коже -- средство за чишћење, третман,...

Белешке о исхрани (забележите храну која може утицати на кожу -- млечни производи, шећер, п...

Запажања о кожи (опишите шта примећујете на кожи данас -- текстура, тон, проблематичне обла...

Датум: _____

Стање коже:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Унос воде (чаше):

Сати спавања:

Ниво стреса (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Нова појава акни:

Јутарњи производи (наведите јутарње производе за негу коже -- средство за чишћење, тоник, сер...

Вечерњи производи (наведите вечерње производе за негу коже -- средство за чишћење, третман,...

Белешке о исхрани (забележите храну која може утицати на кожу -- млечни производи, шећер, п...

Запажања о кожи (опишите шта примећујете на кожи данас -- текстура, тон, проблематичне обла...

Датум: _____

Стање коже:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Унос воде (чаше):

Сати спавања:

Ниво стреса (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Нова појава акни:

Јутарњи производи (наведите јутарње производе за негу коже -- средство за чишћење, тоник, сер...

Вечерњи производи (наведите вечерње производе за негу коже -- средство за чишћење, третман,...

Белешке о исхрани (забележите храну која може утицати на кожу -- млечни производи, шећер, п...

Запажања о кожи (опишите шта примећујете на кожи данас -- текстура, тон, проблематичне обла...

Датум: _____

Стање коже:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Унос воде (чаше):

Сати спавања:

Ниво стреса (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Нова појава акни:

Јутарњи производи (наведите јутарње производе за негу коже -- средство за чишћење, тоник, сер...

Вечерњи производи (наведите вечерње производе за негу коже -- средство за чишћење, третман,...

Белешке о исхрани (забележите храну која може утицати на кожу -- млечни производи, шећер, п...

Запажања о кожи (опишите шта примећујете на кожи данас -- текстура, тон, проблематичне обла...

Датум: _____

Стање коже:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Унос воде (чаше):

Сати спавања:

Ниво стреса (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Нова појава акни:

Јутарњи производи (наведите јутарње производе за негу коже -- средство за чишћење, тоник, сер...

Вечерњи производи (наведите вечерње производе за негу коже -- средство за чишћење, третман,...

Белешке о исхрани (забележите храну која може утицати на кожу -- млечни производи, шећер, п...

Запажања о кожи (опишите шта примећујете на кожи данас -- текстура, тон, проблематичне обла...

Датум: _____

Стање коже:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Унос воде (чаше):

Сати спавања:

Ниво стреса (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Нова појава акни:

Јутарњи производи (наведите јутарње производе за негу коже -- средство за чишћење, тоник, сер...

Вечерњи производи (наведите вечерње производе за негу коже -- средство за чишћење, третман,...

Белешке о исхрани (забележите храну која може утицати на кожу -- млечни производи, шећер, п...

Запажања о кожи (опишите шта примећујете на кожи данас -- текстура, тон, проблематичне обла...

Датум: _____

Стање коже:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Унос воде (чаше):

Сати спавања:

Ниво стреса (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Нова појава акни:

Јутарњи производи (наведите јутарње производе за негу коже -- средство за чишћење, тоник, сер...

Вечерњи производи (наведите вечерње производе за негу коже -- средство за чишћење, третман,...

Белешке о исхрани (забележите храну која може утицати на кожу -- млечни производи, шећер, п...

Запажања о кожи (опишите шта примећујете на кожи данас -- текстура, тон, проблематичне обла...

Датум: _____

Стање коже:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Унос воде (чаше):

Сати спавања:

Ниво стреса (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Нова појава акни:

Јутарњи производи (наведите јутарње производе за негу коже -- средство за чишћење, тоник, сер...

Вечерњи производи (наведите вечерње производе за негу коже -- средство за чишћење, третман,...

Белешке о исхрани (забележите храну која може утицати на кожу -- млечни производи, шећер, п...

Запажања о кожи (опишите шта примећујете на кожи данас -- текстура, тон, проблематичне обла...

Датум: _____

Стање коже:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Унос воде (чаше):

Сати спавања:

Ниво стреса (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Нова појава акни:

Јутарњи производи (наведите јутарње производе за негу коже -- средство за чишћење, тоник, сер...

Вечерњи производи (наведите вечерње производе за негу коже -- средство за чишћење, третман,...

Белешке о исхрани (забележите храну која може утицати на кожу -- млечни производи, шећер, п...

Запажања о кожи (опишите шта примећујете на кожи данас -- текстура, тон, проблематичне обла...

Датум: _____

Стање коже:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Унос воде (чаше):

Сати спавања:

Ниво стреса (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Нова појава акни:

Јутарњи производи (наведите јутарње производе за негу коже -- средство за чишћење, тоник, сер...

Вечерњи производи (наведите вечерње производе за негу коже -- средство за чишћење, третман,...

Белешке о исхрани (забележите храну која може утицати на кожу -- млечни производи, шећер, п...

Запажања о кожи (опишите шта примећујете на кожи данас -- текстура, тон, проблематичне обла...

Датум: _____

Стање коже:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Унос воде (чаше):

Сати спавања:

Ниво стреса (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Нова појава акни:

Јутарњи производи (наведите јутарње производе за негу коже -- средство за чишћење, тоник, сер...

Вечерњи производи (наведите вечерње производе за негу коже -- средство за чишћење, третман,...

Белешке о исхрани (забележите храну која може утицати на кожу -- млечни производи, шећер, п...

Запажања о кожи (опишите шта примећујете на кожи данас -- текстура, тон, проблематичне обла...

Датум: _____

Стање коже:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Унос воде (чаше):

Сати спавања:

Ниво стреса (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Нова појава акни:

Јутарњи производи (наведите јутарње производе за негу коже -- средство за чишћење, тоник, сер...

Вечерњи производи (наведите вечерње производе за негу коже -- средство за чишћење, третман,...

Белешке о исхрани (забележите храну која може утицати на кожу -- млечни производи, шећер, п...

Запажања о кожи (опишите шта примећујете на кожи данас -- текстура, тон, проблематичне обла...

Датум: _____

Стање коже:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Унос воде (чаше):

Сати спавања:

Ниво стреса (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Нова појава акни:

Јутарњи производи (наведите јутарње производе за негу коже -- средство за чишћење, тоник, сер...

Вечерњи производи (наведите вечерње производе за негу коже -- средство за чишћење, третман,...

Белешке о исхрани (забележите храну која може утицати на кожу -- млечни производи, шећер, п...

Запажања о кожи (опишите шта примећујете на кожи данас -- текстура, тон, проблематичне обла...

Датум: _____

Стање коже:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Унос воде (чаше):

Сати спавања:

Ниво стреса (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Нова појава акни:

Јутарњи производи (наведите јутарње производе за негу коже -- средство за чишћење, тоник, сер...

Вечерњи производи (наведите вечерње производе за негу коже -- средство за чишћење, третман,...

Белешке о исхрани (забележите храну која може утицати на кожу -- млечни производи, шећер, п...

Запажања о кожи (опишите шта примећујете на кожи данас -- текстура, тон, проблематичне обла...

Датум: _____

Стање коже:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Унос воде (чаше):

Сати спавања:

Ниво стреса (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Нова појава акни:

Јутарњи производи (наведите јутарње производе за негу коже -- средство за чишћење, тоник, сер...

Вечерњи производи (наведите вечерње производе за негу коже -- средство за чишћење, третман,...

Белешке о исхрани (забележите храну која може утицати на кожу -- млечни производи, шећер, п...

Запажања о кожи (опишите шта примећујете на кожи данас -- текстура, тон, проблематичне обла...

Датум: _____

Стање коже:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Унос воде (чаше):

Сати спавања:

Ниво стреса (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Нова појава акни:

Јутарњи производи (наведите јутарње производе за негу коже -- средство за чишћење, тоник, сер...

Вечерњи производи (наведите вечерње производе за негу коже -- средство за чишћење, третман,...

Белешке о исхрани (забележите храну која може утицати на кожу -- млечни производи, шећер, п...

Запажања о кожи (опишите шта примећујете на кожи данас -- текстура, тон, проблематичне обла...

Датум: _____

Стање коже:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Унос воде (чаше):

Сати спавања:

Ниво стреса (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Нова појава акни:

Јутарњи производи (наведите јутарње производе за негу коже -- средство за чишћење, тоник, сер...

Вечерњи производи (наведите вечерње производе за негу коже -- средство за чишћење, третман,...

Белешке о исхрани (забележите храну која може утицати на кожу -- млечни производи, шећер, п...

Запажања о кожи (опишите шта примећујете на кожи данас -- текстура, тон, проблематичне обла...

Датум: _____

Стање коже:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Унос воде (чаше):

Сати спавања:

Ниво стреса (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Нова појава акни:

Јутарњи производи (наведите јутарње производе за негу коже -- средство за чишћење, тоник, сер...

Вечерњи производи (наведите вечерње производе за негу коже -- средство за чишћење, третман,...

Белешке о исхрани (забележите храну која може утицати на кожу -- млечни производи, шећер, п...

Запажања о кожи (опишите шта примећујете на кожи данас -- текстура, тон, проблематичне обла...

Датум: _____

Стање коже:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Унос воде (чаше):

Сати спавања:

Ниво стреса (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Нова појава акни:

Јутарњи производи (наведите јутарње производе за негу коже -- средство за чишћење, тоник, сер...

Вечерњи производи (наведите вечерње производе за негу коже -- средство за чишћење, третман,...

Белешке о исхрани (забележите храну која може утицати на кожу -- млечни производи, шећер, п...

Запажања о кожи (опишите шта примећујете на кожи данас -- текстура, тон, проблематичне обла...

Датум: _____

Стање коже:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Унос воде (чаше):

Сати спавања:

Ниво стреса (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Нова појава акни:

Јутарњи производи (наведите јутарње производе за негу коже -- средство за чишћење, тоник, сер...

Вечерњи производи (наведите вечерње производе за негу коже -- средство за чишћење, третман,...

Белешке о исхрани (забележите храну која може утицати на кожу -- млечни производи, шећер, п...

Запажања о кожи (опишите шта примећујете на кожи данас -- текстура, тон, проблематичне обла...

Датум: _____

Стање коже:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Унос воде (чаше):

Сати спавања:

Ниво стреса (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Нова појава акни:

Јутарњи производи (наведите јутарње производе за негу коже -- средство за чишћење, тоник, сер...

Вечерњи производи (наведите вечерње производе за негу коже -- средство за чишћење, третман,...

Белешке о исхрани (забележите храну која може утицати на кожу -- млечни производи, шећер, п...

Запажања о кожи (опишите шта примећујете на кожи данас -- текстура, тон, проблематичне обла...

Датум: _____

Стање коже:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Унос воде (чаше):

Сати спавања:

Ниво стреса (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Нова појава акни:

Јутарњи производи (наведите јутарње производе за негу коже -- средство за чишћење, тоник, сер...

Вечерњи производи (наведите вечерње производе за негу коже -- средство за чишћење, третман,...

Белешке о исхрани (забележите храну која може утицати на кожу -- млечни производи, шећер, п...

Запажања о кожи (опишите шта примећујете на кожи данас -- текстура, тон, проблематичне обла...

Датум: _____

Стање коже:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Унос воде (чаше):

Сати спавања:

Ниво стреса (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Нова појава акни:

Јутарњи производи (наведите јутарње производе за негу коже -- средство за чишћење, тоник, сер...

Вечерњи производи (наведите вечерње производе за негу коже -- средство за чишћење, третман,...

Белешке о исхрани (забележите храну која може утицати на кожу -- млечни производи, шећер, п...

Запажања о кожи (опишите шта примећујете на кожи данас -- текстура, тон, проблематичне обла...

Датум: _____

Стање коже:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Унос воде (чаше):

Сати спавања:

Ниво стреса (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Нова појава акни:

Јутарњи производи (наведите јутарње производе за негу коже -- средство за чишћење, тоник, сер...

Вечерњи производи (наведите вечерње производе за негу коже -- средство за чишћење, третман,...

Белешке о исхрани (забележите храну која може утицати на кожу -- млечни производи, шећер, п...

Запажања о кожи (опишите шта примећујете на кожи данас -- текстура, тон, проблематичне обла...

Датум: _____

Стање коже:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Унос воде (чаше):

Сати спавања:

Ниво стреса (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Нова појава акни:

Јутарњи производи (наведите јутарње производе за негу коже -- средство за чишћење, тоник, сер...

Вечерњи производи (наведите вечерње производе за негу коже -- средство за чишћење, третман,...

Белешке о исхрани (забележите храну која може утицати на кожу -- млечни производи, шећер, п...

Запажања о кожи (опишите шта примећујете на кожи данас -- текстура, тон, проблематичне обла...

Датум: _____

Стање коже:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Унос воде (чаше):

Сати спавања:

Ниво стреса (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Нова појава акни:

Јутарњи производи (наведите јутарње производе за негу коже -- средство за чишћење, тоник, сер...

Вечерњи производи (наведите вечерње производе за негу коже -- средство за чишћење, третман,...

Белешке о исхрани (забележите храну која може утицати на кожу -- млечни производи, шећер, п...

Запажања о кожи (опишите шта примећујете на кожи данас -- текстура, тон, проблематичне обла...

Датум: _____

Стање коже:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Унос воде (чаше):

Сати спавања:

Ниво стреса (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Нова појава акни:

Јутарњи производи (наведите јутарње производе за негу коже -- средство за чишћење, тоник, сер...

Вечерњи производи (наведите вечерње производе за негу коже -- средство за чишћење, третман,...

Белешке о исхрани (забележите храну која може утицати на кожу -- млечни производи, шећер, п...

Запажања о кожи (опишите шта примећујете на кожи данас -- текстура, тон, проблематичне обла...