

---



# Hudjournal

---



En 30-dagars guidad dagbok



Hybrid

Skapad med LoomJournals

---

# Hur du använder den här dagboken

---

Välkommen till din dagbok! Här är några tips för att få ut det mesta av den:

1

Avsätt några minuter varje dag för att skriva

2

Var ärlig och skriv fritt utan att döma dig själv

3

Försök att skriva vid samma tid varje dag för att bygga en vana

4

Läs igenom dina anteckningar varje vecka för att lägga märke till mönster



Skanna för en detaljerad guide om hur du använder den här dagboken

Datum: \_\_\_\_\_

Hudtillstånd:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Vätskeintag (glas): \_\_\_\_\_

Sov (timmar): \_\_\_\_\_

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

Nytt utbrott:

**Produkter FM** (lista dina hudvårdsprodukter på morgonen — rengöring, toner, serum, fuktkräm, solskydd...)

---

---

---

---

**Produkter EM** (lista dina hudvårdsprodukter på kvällen — rengöring, behandling, fuktkräm, ansiktsolja...)

---

---

---

---

**Kostanteckningar** (notera livsmedel som kan påverka din hud — mejeriprodukter, socker, processad mat...)

---

---

---

---

**Hudobservationer** (beskriv vad du märker om din hud idag — textur, ton, problemområden, förbättringar)

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Hudtillstånd:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Vätskeintag (glas): \_\_\_\_\_

Sov (timmar): \_\_\_\_\_

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

Nytt utbrott:

**Produkter FM** (lista dina hudvårdsprodukter på morgonen — rengöring, toner, serum, fuktkräm, solskydd...)

---

---

---

---

**Produkter EM** (lista dina hudvårdsprodukter på kvällen — rengöring, behandling, fuktkräm, ansiktsolja...)

---

---

---

---

**Kostanteckningar** (notera livsmedel som kan påverka din hud — mejeriprodukter, socker, processad mat...)

---

---

---

---

**Hudobservationer** (beskriv vad du märker om din hud idag — textur, ton, problemområden, förbättringar)

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Hudtillstånd:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Vätskeintag (glas): \_\_\_\_\_

Sov (timmar): \_\_\_\_\_

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

Nytt utbrott:

**Produkter FM** (lista dina hudvårdsprodukter på morgonen — rengöring, toner, serum, fuktkräm, solskydd...)

---

---

---

---

**Produkter EM** (lista dina hudvårdsprodukter på kvällen — rengöring, behandling, fuktkräm, ansiktsolja...)

---

---

---

---

**Kostanteckningar** (notera livsmedel som kan påverka din hud — mejeriprodukter, socker, processad mat...)

---

---

---

---

**Hudobservationer** (beskriv vad du märker om din hud idag — textur, ton, problemområden, förbättringar)

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Hudtillstånd:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Vätskeintag (glas): \_\_\_\_\_

Sov (timmar): \_\_\_\_\_

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

Nytt utbrott:

**Produkter FM** (lista dina hudvårdsprodukter på morgonen — rengöring, toner, serum, fuktkräm, solskydd...)

---

---

---

---

**Produkter EM** (lista dina hudvårdsprodukter på kvällen — rengöring, behandling, fuktkräm, ansiktsolja...)

---

---

---

---

**Kostanteckningar** (notera livsmedel som kan påverka din hud — mejeriprodukter, socker, processad mat...)

---

---

---

---

**Hudobservationer** (beskriv vad du märker om din hud idag — textur, ton, problemområden, förbättringar)

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Hudtillstånd:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Vätskeintag (glas): \_\_\_\_\_

Sov (timmar): \_\_\_\_\_

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

Nytt utbrott:

**Produkter FM** (lista dina hudvårdsprodukter på morgonen — rengöring, toner, serum, fuktkräm, solskydd...)

---

---

---

---

**Produkter EM** (lista dina hudvårdsprodukter på kvällen — rengöring, behandling, fuktkräm, ansiktsolja...)

---

---

---

---

**Kostanteckningar** (notera livsmedel som kan påverka din hud — mejeriprodukter, socker, processad mat...)

---

---

---

---

**Hudobservationer** (beskriv vad du märker om din hud idag — textur, ton, problemområden, förbättringar)

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Hudtillstånd:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Vätskeintag (glas): \_\_\_\_\_

Sov (timmar): \_\_\_\_\_

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

Nytt utbrott:

**Produkter FM** (lista dina hudvårdsprodukter på morgonen — rengöring, toner, serum, fuktkräm, solskydd...)

**Produkter EM** (lista dina hudvårdsprodukter på kvällen — rengöring, behandling, fuktkräm, ansiktsolja...)

**Kostanteckningar** (notera livsmedel som kan påverka din hud — mejeriprodukter, socker, processad mat...)

**Hudobservationer** (beskriv vad du märker om din hud idag — textur, ton, problemområden, förbättringar)

Datum: \_\_\_\_\_

Hudtillstånd:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Vätskeintag (glas): \_\_\_\_\_

Sov (timmar): \_\_\_\_\_

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

Nytt utbrott:

**Produkter FM** (lista dina hudvårdsprodukter på morgonen — rengöring, toner, serum, fuktkräm, solskydd...)

**Produkter EM** (lista dina hudvårdsprodukter på kvällen — rengöring, behandling, fuktkräm, ansiktsolja...)

**Kostanteckningar** (notera livsmedel som kan påverka din hud — mejeriprodukter, socker, processad mat...)

**Hudobservationer** (beskriv vad du märker om din hud idag — textur, ton, problemområden, förbättringar)

Datum: \_\_\_\_\_

Hudtillstånd:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Vätskeintag (glas): \_\_\_\_\_

Sov (timmar): \_\_\_\_\_

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

Nytt utbrott:

**Produkter FM** (lista dina hudvårdsprodukter på morgonen — rengöring, toner, serum, fuktkräm, solskydd...)

**Produkter EM** (lista dina hudvårdsprodukter på kvällen — rengöring, behandling, fuktkräm, ansiktsolja...)

**Kostanteckningar** (notera livsmedel som kan påverka din hud — mejeriprodukter, socker, processad mat...)

**Hudobservationer** (beskriv vad du märker om din hud idag — textur, ton, problemområden, förbättringar)

Datum: \_\_\_\_\_

Hudtillstånd:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Vätskeintag (glas): \_\_\_\_\_

Sov (timmar): \_\_\_\_\_

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

Nytt utbrott:

**Produkter FM** (lista dina hudvårdsprodukter på morgonen — rengöring, toner, serum, fuktkräm, solskydd...)

**Produkter EM** (lista dina hudvårdsprodukter på kvällen — rengöring, behandling, fuktkräm, ansiktsolja...)

**Kostanteckningar** (notera livsmedel som kan påverka din hud — mejeriprodukter, socker, processad mat...)

**Hudobservationer** (beskriv vad du märker om din hud idag — textur, ton, problemområden, förbättringar)

Datum: \_\_\_\_\_

Hudtillstånd:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Vätskeintag (glas): \_\_\_\_\_

Sov (timmar): \_\_\_\_\_

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

Nytt utbrott:

**Produkter FM** (lista dina hudvårdsprodukter på morgonen — rengöring, toner, serum, fuktkräm, solskydd...)

**Produkter EM** (lista dina hudvårdsprodukter på kvällen — rengöring, behandling, fuktkräm, ansiktsolja...)

**Kostanteckningar** (notera livsmedel som kan påverka din hud — mejeriprodukter, socker, processad mat...)

**Hudobservationer** (beskriv vad du märker om din hud idag — textur, ton, problemområden, förbättringar)

Datum: \_\_\_\_\_

Hudtillstånd:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Vätskeintag (glas): \_\_\_\_\_

Sov (timmar): \_\_\_\_\_

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

Nytt utbrott:

**Produkter FM** (lista dina hudvårdsprodukter på morgonen — rengöring, toner, serum, fuktkräm, solskydd...)

---

---

---

---

**Produkter EM** (lista dina hudvårdsprodukter på kvällen — rengöring, behandling, fuktkräm, ansiktsolja...)

---

---

---

---

**Kostanteckningar** (notera livsmedel som kan påverka din hud — mejeriprodukter, socker, processad mat...)

---

---

---

---

**Hudobservationer** (beskriv vad du märker om din hud idag — textur, ton, problemområden, förbättringar)

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Hudtillstånd:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Vätskeintag (glas): \_\_\_\_\_

Sov (timmar): \_\_\_\_\_

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

Nytt utbrott:

**Produkter FM** (lista dina hudvårdsprodukter på morgonen — rengöring, toner, serum, fuktkräm, solskydd...)

---

---

---

---

**Produkter EM** (lista dina hudvårdsprodukter på kvällen — rengöring, behandling, fuktkräm, ansiktsolja...)

---

---

---

---

**Kostanteckningar** (notera livsmedel som kan påverka din hud — mejeriprodukter, socker, processad mat...)

---

---

---

---

**Hudobservationer** (beskriv vad du märker om din hud idag — textur, ton, problemområden, förbättringar)

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Hudtillstånd:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Vätskeintag (glas): \_\_\_\_\_

Sov (timmar): \_\_\_\_\_

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

Nytt utbrott:

**Produkter FM** (lista dina hudvårdsprodukter på morgonen — rengöring, toner, serum, fuktkräm, solskydd...)

**Produkter EM** (lista dina hudvårdsprodukter på kvällen — rengöring, behandling, fuktkräm, ansiktsolja...)

**Kostanteckningar** (notera livsmedel som kan påverka din hud — mejeriprodukter, socker, processad mat...)

**Hudobservationer** (beskriv vad du märker om din hud idag — textur, ton, problemområden, förbättringar)

Datum: \_\_\_\_\_

Hudtillstånd:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Vätskeintag (glas): \_\_\_\_\_

Sov (timmar): \_\_\_\_\_

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

Nytt utbrott:

**Produkter FM** (lista dina hudvårdsprodukter på morgonen — rengöring, toner, serum, fuktkräm, solskydd...)

**Produkter EM** (lista dina hudvårdsprodukter på kvällen — rengöring, behandling, fuktkräm, ansiktsolja...)

**Kostanteckningar** (notera livsmedel som kan påverka din hud — mejeriprodukter, socker, processad mat...)

**Hudobservationer** (beskriv vad du märker om din hud idag — textur, ton, problemområden, förbättringar)

Datum: \_\_\_\_\_

Hudtillstånd:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Vätskeintag (glas): \_\_\_\_\_

Sov (timmar): \_\_\_\_\_

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

Nytt utbrott:

**Produkter FM** (lista dina hudvårdsprodukter på morgonen — rengöring, toner, serum, fuktkräm, solskydd...)

---

---

---

---

**Produkter EM** (lista dina hudvårdsprodukter på kvällen — rengöring, behandling, fuktkräm, ansiktsolja...)

---

---

---

---

**Kostanteckningar** (notera livsmedel som kan påverka din hud — mejeriprodukter, socker, processad mat...)

---

---

---

---

**Hudobservationer** (beskriv vad du märker om din hud idag — textur, ton, problemområden, förbättringar)

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Hudtillstånd:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Vätskeintag (glas): \_\_\_\_\_

Sov (timmar): \_\_\_\_\_

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

Nytt utbrott:

**Produkter FM** (lista dina hudvårdsprodukter på morgonen — rengöring, toner, serum, fuktkräm, solskydd...)

**Produkter EM** (lista dina hudvårdsprodukter på kvällen — rengöring, behandling, fuktkräm, ansiktsolja...)

**Kostanteckningar** (notera livsmedel som kan påverka din hud — mejeriprodukter, socker, processad mat...)

**Hudobservationer** (beskriv vad du märker om din hud idag — textur, ton, problemområden, förbättringar)

Datum: \_\_\_\_\_

Hudtillstånd:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Vätskeintag (glas): \_\_\_\_\_

Sov (timmar): \_\_\_\_\_

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

Nytt utbrott:

**Produkter FM** (lista dina hudvårdsprodukter på morgonen — rengöring, toner, serum, fuktkräm, solskydd...)

---

---

---

---

**Produkter EM** (lista dina hudvårdsprodukter på kvällen — rengöring, behandling, fuktkräm, ansiktsolja...)

---

---

---

---

**Kostanteckningar** (notera livsmedel som kan påverka din hud — mejeriprodukter, socker, processad mat...)

---

---

---

---

**Hudobservationer** (beskriv vad du märker om din hud idag — textur, ton, problemområden, förbättringar)

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Hudtillstånd:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Vätskeintag (glas): \_\_\_\_\_

Sov (timmar): \_\_\_\_\_

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

Nytt utbrott:

**Produkter FM** (lista dina hudvårdsprodukter på morgonen — rengöring, toner, serum, fuktkräm, solskydd...)

**Produkter EM** (lista dina hudvårdsprodukter på kvällen — rengöring, behandling, fuktkräm, ansiktsolja...)

**Kostanteckningar** (notera livsmedel som kan påverka din hud — mejeriprodukter, socker, processad mat...)

**Hudobservationer** (beskriv vad du märker om din hud idag — textur, ton, problemområden, förbättringar)

Datum: \_\_\_\_\_

Hudtillstånd:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Vätskeintag (glas): \_\_\_\_\_

Sov (timmar): \_\_\_\_\_

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

Nytt utbrott:

**Produkter FM** (lista dina hudvårdsprodukter på morgonen — rengöring, toner, serum, fuktkräm, solskydd...)

---

---

---

---

**Produkter EM** (lista dina hudvårdsprodukter på kvällen — rengöring, behandling, fuktkräm, ansiktsolja...)

---

---

---

---

**Kostanteckningar** (notera livsmedel som kan påverka din hud — mejeriprodukter, socker, processad mat...)

---

---

---

---

**Hudobservationer** (beskriv vad du märker om din hud idag — textur, ton, problemområden, förbättringar)

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Hudtillstånd:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Vätskeintag (glas): \_\_\_\_\_

Sov (timmar): \_\_\_\_\_

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

Nytt utbrott:

**Produkter FM** (lista dina hudvårdsprodukter på morgonen — rengöring, toner, serum, fuktkräm, solskydd...)

---

---

---

---

**Produkter EM** (lista dina hudvårdsprodukter på kvällen — rengöring, behandling, fuktkräm, ansiktsolja...)

---

---

---

---

**Kostanteckningar** (notera livsmedel som kan påverka din hud — mejeriprodukter, socker, processad mat...)

---

---

---

---

**Hudobservationer** (beskriv vad du märker om din hud idag — textur, ton, problemområden, förbättringar)

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Hudtillstånd:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Vätskeintag (glas): \_\_\_\_\_

Sov (timmar): \_\_\_\_\_

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

Nytt utbrott:

**Produkter FM** (lista dina hudvårdsprodukter på morgonen — rengöring, toner, serum, fuktkräm, solskydd...)

**Produkter EM** (lista dina hudvårdsprodukter på kvällen — rengöring, behandling, fuktkräm, ansiktsolja...)

**Kostanteckningar** (notera livsmedel som kan påverka din hud — mejeriprodukter, socker, processad mat...)

**Hudobservationer** (beskriv vad du märker om din hud idag — textur, ton, problemområden, förbättringar)

Datum: \_\_\_\_\_

Hudtillstånd:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Vätskeintag (glas): \_\_\_\_\_

Sov (timmar): \_\_\_\_\_

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

Nytt utbrott:

**Produkter FM** (lista dina hudvårdsprodukter på morgonen — rengöring, toner, serum, fuktkräm, solskydd...)

---

---

---

---

**Produkter EM** (lista dina hudvårdsprodukter på kvällen — rengöring, behandling, fuktkräm, ansiktsolja...)

---

---

---

---

**Kostanteckningar** (notera livsmedel som kan påverka din hud — mejeriprodukter, socker, processad mat...)

---

---

---

---

**Hudobservationer** (beskriv vad du märker om din hud idag — textur, ton, problemområden, förbättringar)

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Hudtillstånd:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Vätskeintag (glas): \_\_\_\_\_

Sov (timmar): \_\_\_\_\_

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

Nytt utbrott:

**Produkter FM** (lista dina hudvårdsprodukter på morgonen — rengöring, toner, serum, fuktkräm, solskydd...)

---

---

---

---

**Produkter EM** (lista dina hudvårdsprodukter på kvällen — rengöring, behandling, fuktkräm, ansiktsolja...)

---

---

---

---

**Kostanteckningar** (notera livsmedel som kan påverka din hud — mejeriprodukter, socker, processad mat...)

---

---

---

---

**Hudobservationer** (beskriv vad du märker om din hud idag — textur, ton, problemområden, förbättringar)

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Hudtillstånd:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Vätskeintag (glas): \_\_\_\_\_

Sov (timmar): \_\_\_\_\_

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

Nytt utbrott:

**Produkter FM** (lista dina hudvårdsprodukter på morgonen — rengöring, toner, serum, fuktkräm, solskydd...)

---

---

---

---

**Produkter EM** (lista dina hudvårdsprodukter på kvällen — rengöring, behandling, fuktkräm, ansiktsolja...)

---

---

---

---

**Kostanteckningar** (notera livsmedel som kan påverka din hud — mejeriprodukter, socker, processad mat...)

---

---

---

---

**Hudobservationer** (beskriv vad du märker om din hud idag — textur, ton, problemområden, förbättringar)

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Hudtillstånd:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Vätskeintag (glas): \_\_\_\_\_

Sov (timmar): \_\_\_\_\_

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

Nytt utbrott:

**Produkter FM** (lista dina hudvårdsprodukter på morgonen — rengöring, toner, serum, fuktkräm, solskydd...)

---

---

---

---

**Produkter EM** (lista dina hudvårdsprodukter på kvällen — rengöring, behandling, fuktkräm, ansiktsolja...)

---

---

---

---

**Kostanteckningar** (notera livsmedel som kan påverka din hud — mejeriprodukter, socker, processad mat...)

---

---

---

---

**Hudobservationer** (beskriv vad du märker om din hud idag — textur, ton, problemområden, förbättringar)

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Hudtillstånd:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Vätskeintag (glas): \_\_\_\_\_

Sov (timmar): \_\_\_\_\_

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

Nytt utbrott:

**Produkter FM** (lista dina hudvårdsprodukter på morgonen — rengöring, toner, serum, fuktkräm, solskydd...)

---

---

---

---

**Produkter EM** (lista dina hudvårdsprodukter på kvällen — rengöring, behandling, fuktkräm, ansiktsolja...)

---

---

---

---

**Kostanteckningar** (notera livsmedel som kan påverka din hud — mejeriprodukter, socker, processad mat...)

---

---

---

---

**Hudobservationer** (beskriv vad du märker om din hud idag — textur, ton, problemområden, förbättringar)

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Hudtillstånd:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Vätskeintag (glas): \_\_\_\_\_

Sov (timmar): \_\_\_\_\_

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

Nytt utbrott:

**Produkter FM** (lista dina hudvårdsprodukter på morgonen — rengöring, toner, serum, fuktkräm, solskydd...)

**Produkter EM** (lista dina hudvårdsprodukter på kvällen — rengöring, behandling, fuktkräm, ansiktsolja...)

**Kostanteckningar** (notera livsmedel som kan påverka din hud — mejeriprodukter, socker, processad mat...)

**Hudobservationer** (beskriv vad du märker om din hud idag — textur, ton, problemområden, förbättringar)

Datum: \_\_\_\_\_

Hudtillstånd:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Vätskeintag (glas): \_\_\_\_\_

Sov (timmar): \_\_\_\_\_

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

Nytt utbrott:

**Produkter FM** (lista dina hudvårdsprodukter på morgonen — rengöring, toner, serum, fuktkräm, solskydd...)

---

---

---

---

**Produkter EM** (lista dina hudvårdsprodukter på kvällen — rengöring, behandling, fuktkräm, ansiktsolja...)

---

---

---

---

**Kostanteckningar** (notera livsmedel som kan påverka din hud — mejeriprodukter, socker, processad mat...)

---

---

---

---

**Hudobservationer** (beskriv vad du märker om din hud idag — textur, ton, problemområden, förbättringar)

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Hudtillstånd:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Vätskeintag (glas):

\_\_\_\_\_

Sov (timmar):

\_\_\_\_\_

Stressnivå (1-10):

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nytt utbrott:

**Produkter FM** (lista dina hudvårdsprodukter på morgonen — rengöring, toner, serum, fuktkräm, solskydd...)

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

**Produkter EM** (lista dina hudvårdsprodukter på kvällen — rengöring, behandling, fuktkräm, ansiktsolja...)

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

**Kostanteckningar** (notera livsmedel som kan påverka din hud — mejeriprodukter, socker, processad mat...)

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

**Hudobservationer** (beskriv vad du märker om din hud idag — textur, ton, problemområden, förbättringar)

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

Datum: \_\_\_\_\_

Hudtillstånd:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Vätskeintag (glas): \_\_\_\_\_

Sov (timmar): \_\_\_\_\_

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

Nytt utbrott:

**Produkter FM** (lista dina hudvårdsprodukter på morgonen — rengöring, toner, serum, fuktkräm, solskydd...)

---

---

---

---

**Produkter EM** (lista dina hudvårdsprodukter på kvällen — rengöring, behandling, fuktkräm, ansiktsolja...)

---

---

---

---

**Kostanteckningar** (notera livsmedel som kan påverka din hud — mejeriprodukter, socker, processad mat...)

---

---

---

---

**Hudobservationer** (beskriv vad du märker om din hud idag — textur, ton, problemområden, förbättringar)

---

---

---

---