

# Cilt Günlüğü

30 Günlük Rehberli Ajanda

Karma

LoomJournals ile oluşturuldu

# Bu Ajandayı Nasıl Kullanabilirsiniz

Ajandanıza hoş geldiniz! İşte en iyi şekilde yararlanmanız için bazı ipuçları:

- 1 Her gün yazmak için birkaç dakika ayırın
- 2 Dürüst olun ve yargılamadan özgürce yazın
- 3 Alışkanlık oluşturmak için her gün aynı saatte yazmaya çalışın
- 4 Kalıpları fark etmek için notlarınızı haftalık olarak gözden geçirin



Bu ajandanın kullanım kılavuzu için tarayın

Tarih: \_\_\_\_\_

Cilt Durumu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Su Tüketimi (bardak):

\_\_\_\_\_

Uyku Süresi (saat):

\_\_\_\_\_

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Yeni Sivilce:

**Sabah Ürünleri** (sabah cilt bakım ürünlerinizi listeleyin — temizleyici, tonik, serum, nemlendirici, spf...)

**Akşam Ürünleri** (akşam cilt bakım ürünlerinizi listeleyin — temizleyici, bakım ürünü, nemlendirici, yüz yağ...)

**Beslenme Notları** (cildinizi etkileyebilecek yiyecekleri not edin — süt ürünleri, şeker, işlenmiş gıda, alkol v...)

**Cilt Gözlemleri** (bugün cildinizde ne fark ettiğinizi tanımlayın — doku, ton, sorunlu bölgeler, iyileşmeler)

Tarih: \_\_\_\_\_

Cilt Durumu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Su Tüketimi (bardak):

\_\_\_\_\_

Uyku Süresi (saat):

\_\_\_\_\_

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Yeni Sivilce:

**Sabah Ürünleri** (sabah cilt bakım ürünlerinizi listeleyin — temizleyici, tonik, serum, nemlendirici, spf...)

**Akşam Ürünleri** (akşam cilt bakım ürünlerinizi listeleyin — temizleyici, bakım ürünü, nemlendirici, yüz yağ...)

**Beslenme Notları** (cildinizi etkileyebilecek yiyecekleri not edin — süt ürünleri, şeker, işlenmiş gıda, alkol v...)

**Cilt Gözlemleri** (bugün cildinizde ne fark ettiğinizi tanımlayın — doku, ton, sorunlu bölgeler, iyileşmeler)

Tarih: \_\_\_\_\_

Cilt Durumu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Su Tüketimi (bardak):

\_\_\_\_\_

Uyku Süresi (saat):

\_\_\_\_\_

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Yeni Sivilce:

**Sabah Ürünleri** (sabah cilt bakım ürünlerinizi listeleyin — temizleyici, tonik, serum, nemlendirici, spf...)

**Akşam Ürünleri** (akşam cilt bakım ürünlerinizi listeleyin — temizleyici, bakım ürünü, nemlendirici, yüz yağ...)

**Beslenme Notları** (cildinizi etkileyebilecek yiyecekleri not edin — süt ürünleri, şeker, işlenmiş gıda, alkol v...)

**Cilt Gözlemleri** (bugün cildinizde ne fark ettiğinizi tanımlayın — doku, ton, sorunlu bölgeler, iyileşmeler)

Tarih: \_\_\_\_\_

Cilt Durumu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Su Tüketimi (bardak):

\_\_\_\_\_

Uyku Süresi (saat):

\_\_\_\_\_

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Yeni Sivilce:

**Sabah Ürünleri** (sabah cilt bakım ürünlerinizi listeleyin — temizleyici, tonik, serum, nemlendirici, spf...)

**Akşam Ürünleri** (akşam cilt bakım ürünlerinizi listeleyin — temizleyici, bakım ürünü, nemlendirici, yüz yağ...)

**Beslenme Notları** (cildinizi etkileyebilecek yiyecekleri not edin — süt ürünleri, şeker, işlenmiş gıda, alkol v...)

**Cilt Gözlemleri** (bugün cildinizde ne fark ettiğinizi tanımlayın — doku, ton, sorunlu bölgeler, iyileşmeler)

Tarih: \_\_\_\_\_

Cilt Durumu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Su Tüketimi (bardak):

\_\_\_\_\_

Uyku Süresi (saat):

\_\_\_\_\_

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Yeni Sivilce:

**Sabah Ürünleri** (sabah cilt bakım ürünlerinizi listeleyin — temizleyici, tonik, serum, nemlendirici, spf...)

**Akşam Ürünleri** (akşam cilt bakım ürünlerinizi listeleyin — temizleyici, bakım ürünü, nemlendirici, yüz yağ...)

**Beslenme Notları** (cildinizi etkileyebilecek yiyecekleri not edin — süt ürünleri, şeker, işlenmiş gıda, alkol v...)

**Cilt Gözlemleri** (bugün cildinizde ne fark ettiğinizi tanımlayın — doku, ton, sorunlu bölgeler, iyileşmeler)

Tarih: \_\_\_\_\_

Cilt Durumu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Su Tüketimi (bardak):

\_\_\_\_\_

Uyku Süresi (saat):

\_\_\_\_\_

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Yeni Sivilce:

**Sabah Ürünleri** (sabah cilt bakım ürünlerinizi listeleyin — temizleyici, tonik, serum, nemlendirici, spf...)

**Akşam Ürünleri** (akşam cilt bakım ürünlerinizi listeleyin — temizleyici, bakım ürünü, nemlendirici, yüz yağ...)

**Beslenme Notları** (cildinizi etkileyebilecek yiyecekleri not edin — süt ürünleri, şeker, işlenmiş gıda, alkol v...)

**Cilt Gözlemleri** (bugün cildinizde ne fark ettiğinizi tanımlayın — doku, ton, sorunlu bölgeler, iyileşmeler)

Tarih: \_\_\_\_\_

Cilt Durumu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Su Tüketimi (bardak):

\_\_\_\_\_

Uyku Süresi (saat):

\_\_\_\_\_

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Yeni Sivilce:

**Sabah Ürünleri** (sabah cilt bakım ürünlerinizi listeleyin — temizleyici, tonik, serum, nemlendirici, spf...)

**Akşam Ürünleri** (akşam cilt bakım ürünlerinizi listeleyin — temizleyici, bakım ürünü, nemlendirici, yüz yağ...)

**Beslenme Notları** (cildinizi etkileyebilecek yiyecekleri not edin — süt ürünleri, şeker, işlenmiş gıda, alkol v...)

**Cilt Gözlemleri** (bugün cildinizde ne fark ettiğinizi tanımlayın — doku, ton, sorunlu bölgeler, iyileşmeler)

Tarih: \_\_\_\_\_

Cilt Durumu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Su Tüketimi (bardak):

\_\_\_\_\_

Uyku Süresi (saat):

\_\_\_\_\_

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Yeni Sivilce:

**Sabah Ürünleri** (sabah cilt bakım ürünlerinizi listeleyin — temizleyici, tonik, serum, nemlendirici, spf...)

**Akşam Ürünleri** (akşam cilt bakım ürünlerinizi listeleyin — temizleyici, bakım ürünü, nemlendirici, yüz yağ...)

**Beslenme Notları** (cildinizi etkileyebilecek yiyecekleri not edin — süt ürünleri, şeker, işlenmiş gıda, alkol v...)

**Cilt Gözlemleri** (bugün cildinizde ne fark ettiğinizi tanımlayın — doku, ton, sorunlu bölgeler, iyileşmeler)

Tarih: \_\_\_\_\_

Cilt Durumu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Su Tüketimi (bardak):

\_\_\_\_\_

Uyku Süresi (saat):

\_\_\_\_\_

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Yeni Sivilce:

**Sabah Ürünleri** (sabah cilt bakım ürünlerinizi listeleyin — temizleyici, tonik, serum, nemlendirici, spf...)

**Akşam Ürünleri** (akşam cilt bakım ürünlerinizi listeleyin — temizleyici, bakım ürünü, nemlendirici, yüz yağ...)

**Beslenme Notları** (cildinizi etkileyebilecek yiyecekleri not edin — süt ürünleri, şeker, işlenmiş gıda, alkol v...)

**Cilt Gözlemleri** (bugün cildinizde ne fark ettiğinizi tanımlayın — doku, ton, sorunlu bölgeler, iyileşmeler)

Tarih: \_\_\_\_\_

Cilt Durumu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Su Tüketimi (bardak):

\_\_\_\_\_

Uyku Süresi (saat):

\_\_\_\_\_

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Yeni Sivilce:

**Sabah Ürünleri** (sabah cilt bakım ürünlerinizi listeleyin — temizleyici, tonik, serum, nemlendirici, spf...)

**Akşam Ürünleri** (akşam cilt bakım ürünlerinizi listeleyin — temizleyici, bakım ürünü, nemlendirici, yüz yağ...)

**Beslenme Notları** (cildinizi etkileyebilecek yiyecekleri not edin — süt ürünleri, şeker, işlenmiş gıda, alkol v...)

**Cilt Gözlemleri** (bugün cildinizde ne fark ettiğinizi tanımlayın — doku, ton, sorunlu bölgeler, iyileşmeler)

Tarih: \_\_\_\_\_

Cilt Durumu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Su Tüketimi (bardak):

\_\_\_\_\_

Uyku Süresi (saat):

\_\_\_\_\_

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Yeni Sivilce:

**Sabah Ürünleri** (sabah cilt bakım ürünlerinizi listeleyin — temizleyici, tonik, serum, nemlendirici, spf...)

**Akşam Ürünleri** (akşam cilt bakım ürünlerinizi listeleyin — temizleyici, bakım ürünü, nemlendirici, yüz yağ...)

**Beslenme Notları** (cildinizi etkileyebilecek yiyecekleri not edin — süt ürünleri, şeker, işlenmiş gıda, alkol v...)

**Cilt Gözlemleri** (bugün cildinizde ne fark ettiğinizi tanımlayın — doku, ton, sorunlu bölgeler, iyileşmeler)

Tarih: \_\_\_\_\_

Cilt Durumu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Su Tüketimi (bardak):

\_\_\_\_\_

Uyku Süresi (saat):

\_\_\_\_\_

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Yeni Sivilce:

**Sabah Ürünleri** (sabah cilt bakım ürünlerinizi listeleyin — temizleyici, tonik, serum, nemlendirici, spf...)

**Akşam Ürünleri** (akşam cilt bakım ürünlerinizi listeleyin — temizleyici, bakım ürünü, nemlendirici, yüz yağ...)

**Beslenme Notları** (cildinizi etkileyebilecek yiyecekleri not edin — süt ürünleri, şeker, işlenmiş gıda, alkol v...)

**Cilt Gözlemleri** (bugün cildinizde ne fark ettiğinizi tanımlayın — doku, ton, sorunlu bölgeler, iyileşmeler)

Tarih: \_\_\_\_\_

Cilt Durumu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Su Tüketimi (bardak):

\_\_\_\_\_

Uyku Süresi (saat):

\_\_\_\_\_

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Yeni Sivilce:

**Sabah Ürünleri** (sabah cilt bakım ürünlerinizi listeleyin — temizleyici, tonik, serum, nemlendirici, spf...)

**Akşam Ürünleri** (akşam cilt bakım ürünlerinizi listeleyin — temizleyici, bakım ürünü, nemlendirici, yüz yağ...)

**Beslenme Notları** (cildinizi etkileyebilecek yiyecekleri not edin — süt ürünleri, şeker, işlenmiş gıda, alkol v...)

**Cilt Gözlemleri** (bugün cildinizde ne fark ettiğinizi tanımlayın — doku, ton, sorunlu bölgeler, iyileşmeler)

Tarih: \_\_\_\_\_

Cilt Durumu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Su Tüketimi (bardak):

\_\_\_\_\_

Uyku Süresi (saat):

\_\_\_\_\_

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Yeni Sivilce:

**Sabah Ürünleri** (sabah cilt bakım ürünlerinizi listeleyin — temizleyici, tonik, serum, nemlendirici, spf...)

**Akşam Ürünleri** (akşam cilt bakım ürünlerinizi listeleyin — temizleyici, bakım ürünü, nemlendirici, yüz yağ...)

**Beslenme Notları** (cildinizi etkileyebilecek yiyecekleri not edin — süt ürünleri, şeker, işlenmiş gıda, alkol v...)

**Cilt Gözlemleri** (bugün cildinizde ne fark ettiğinizi tanımlayın — doku, ton, sorunlu bölgeler, iyileşmeler)

Tarih: \_\_\_\_\_

Cilt Durumu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Su Tüketimi (bardak):

\_\_\_\_\_

Uyku Süresi (saat):

\_\_\_\_\_

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Yeni Sivilce:

**Sabah Ürünleri** (sabah cilt bakım ürünlerinizi listeleyin — temizleyici, tonik, serum, nemlendirici, spf...)

**Akşam Ürünleri** (akşam cilt bakım ürünlerinizi listeleyin — temizleyici, bakım ürünü, nemlendirici, yüz yağ...)

**Beslenme Notları** (cildinizi etkileyebilecek yiyecekleri not edin — süt ürünleri, şeker, işlenmiş gıda, alkol v...)

**Cilt Gözlemleri** (bugün cildinizde ne fark ettiğinizi tanımlayın — doku, ton, sorunlu bölgeler, iyileşmeler)

Tarih: \_\_\_\_\_

Cilt Durumu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Su Tüketimi (bardak):

\_\_\_\_\_

Uyku Süresi (saat):

\_\_\_\_\_

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Yeni Sivilce:

**Sabah Ürünleri** (sabah cilt bakım ürünlerinizi listeleyin — temizleyici, tonik, serum, nemlendirici, spf...)

**Akşam Ürünleri** (akşam cilt bakım ürünlerinizi listeleyin — temizleyici, bakım ürünü, nemlendirici, yüz yağ...)

**Beslenme Notları** (cildinizi etkileyebilecek yiyecekleri not edin — süt ürünleri, şeker, işlenmiş gıda, alkol v...)

**Cilt Gözlemleri** (bugün cildinizde ne fark ettiğinizi tanımlayın — doku, ton, sorunlu bölgeler, iyileşmeler)

Tarih: \_\_\_\_\_

Cilt Durumu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Su Tüketimi (bardak):

\_\_\_\_\_

Uyku Süresi (saat):

\_\_\_\_\_

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Yeni Sivilce:

**Sabah Ürünleri** (sabah cilt bakım ürünlerinizi listeleyin — temizleyici, tonik, serum, nemlendirici, spf...)

**Akşam Ürünleri** (akşam cilt bakım ürünlerinizi listeleyin — temizleyici, bakım ürünü, nemlendirici, yüz yağ...)

**Beslenme Notları** (cildinizi etkileyebilecek yiyecekleri not edin — süt ürünleri, şeker, işlenmiş gıda, alkol v...)

**Cilt Gözlemleri** (bugün cildinizde ne fark ettiğinizi tanımlayın — doku, ton, sorunlu bölgeler, iyileşmeler)

Tarih: \_\_\_\_\_

Cilt Durumu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Su Tüketimi (bardak):

\_\_\_\_\_

Uyku Süresi (saat):

\_\_\_\_\_

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Yeni Sivilce:

**Sabah Ürünleri** (sabah cilt bakım ürünlerinizi listeleyin — temizleyici, tonik, serum, nemlendirici, spf...)

**Akşam Ürünleri** (akşam cilt bakım ürünlerinizi listeleyin — temizleyici, bakım ürünü, nemlendirici, yüz yağ...)

**Beslenme Notları** (cildinizi etkileyebilecek yiyecekleri not edin — süt ürünleri, şeker, işlenmiş gıda, alkol v...)

**Cilt Gözlemleri** (bugün cildinizde ne fark ettiğinizi tanımlayın — doku, ton, sorunlu bölgeler, iyileşmeler)

Tarih: \_\_\_\_\_

Cilt Durumu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Su Tüketimi (bardak):

\_\_\_\_\_

Uyku Süresi (saat):

\_\_\_\_\_

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Yeni Sivilce:

**Sabah Ürünleri** (sabah cilt bakım ürünlerinizi listeleyin — temizleyici, tonik, serum, nemlendirici, spf...)

**Akşam Ürünleri** (akşam cilt bakım ürünlerinizi listeleyin — temizleyici, bakım ürünü, nemlendirici, yüz yağ...)

**Beslenme Notları** (cildinizi etkileyebilecek yiyecekleri not edin — süt ürünleri, şeker, işlenmiş gıda, alkol v...)

**Cilt Gözlemleri** (bugün cildinizde ne fark ettiğinizi tanımlayın — doku, ton, sorunlu bölgeler, iyileşmeler)

Tarih: \_\_\_\_\_

Cilt Durumu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Su Tüketimi (bardak):

\_\_\_\_\_

Uyku Süresi (saat):

\_\_\_\_\_

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Yeni Sivilce:

**Sabah Ürünleri** (sabah cilt bakım ürünlerinizi listeleyin — temizleyici, tonik, serum, nemlendirici, spf...)

**Akşam Ürünleri** (akşam cilt bakım ürünlerinizi listeleyin — temizleyici, bakım ürünü, nemlendirici, yüz yağ...)

**Beslenme Notları** (cildinizi etkileyebilecek yiyecekleri not edin — süt ürünleri, şeker, işlenmiş gıda, alkol v...)

**Cilt Gözlemleri** (bugün cildinizde ne fark ettiğinizi tanımlayın — doku, ton, sorunlu bölgeler, iyileşmeler)

Tarih: \_\_\_\_\_

Cilt Durumu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Su Tüketimi (bardak):

\_\_\_\_\_

Uyku Süresi (saat):

\_\_\_\_\_

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Yeni Sivilce:

**Sabah Ürünleri** (sabah cilt bakım ürünlerinizi listeleyin — temizleyici, tonik, serum, nemlendirici, spf...)

**Akşam Ürünleri** (akşam cilt bakım ürünlerinizi listeleyin — temizleyici, bakım ürünü, nemlendirici, yüz yağ...)

**Beslenme Notları** (cildinizi etkileyebilecek yiyecekleri not edin — süt ürünleri, şeker, işlenmiş gıda, alkol v...)

**Cilt Gözlemleri** (bugün cildinizde ne fark ettiğinizi tanımlayın — doku, ton, sorunlu bölgeler, iyileşmeler)

Tarih: \_\_\_\_\_

Cilt Durumu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Su Tüketimi (bardak):

\_\_\_\_\_

Uyku Süresi (saat):

\_\_\_\_\_

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Yeni Sivilce:

**Sabah Ürünleri** (sabah cilt bakım ürünlerinizi listeleyin — temizleyici, tonik, serum, nemlendirici, spf...)

**Akşam Ürünleri** (akşam cilt bakım ürünlerinizi listeleyin — temizleyici, bakım ürünü, nemlendirici, yüz yağ...)

**Beslenme Notları** (cildinizi etkileyebilecek yiyecekleri not edin — süt ürünleri, şeker, işlenmiş gıda, alkol v...)

**Cilt Gözlemleri** (bugün cildinizde ne fark ettiğinizi tanımlayın — doku, ton, sorunlu bölgeler, iyileşmeler)

Tarih: \_\_\_\_\_

Cilt Durumu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Su Tüketimi (bardak):

\_\_\_\_\_

Uyku Süresi (saat):

\_\_\_\_\_

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Yeni Sivilce:

**Sabah Ürünleri** (sabah cilt bakım ürünlerinizi listeleyin — temizleyici, tonik, serum, nemlendirici, spf...)

**Akşam Ürünleri** (akşam cilt bakım ürünlerinizi listeleyin — temizleyici, bakım ürünü, nemlendirici, yüz yağ...)

**Beslenme Notları** (cildinizi etkileyebilecek yiyecekleri not edin — süt ürünleri, şeker, işlenmiş gıda, alkol v...)

**Cilt Gözlemleri** (bugün cildinizde ne fark ettiğinizi tanımlayın — doku, ton, sorunlu bölgeler, iyileşmeler)

Tarih: \_\_\_\_\_

Cilt Durumu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Su Tüketimi (bardak):

\_\_\_\_\_

Uyku Süresi (saat):

\_\_\_\_\_

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Yeni Sivilce:

**Sabah Ürünleri** (sabah cilt bakım ürünlerinizi listeleyin — temizleyici, tonik, serum, nemlendirici, spf...)

**Akşam Ürünleri** (akşam cilt bakım ürünlerinizi listeleyin — temizleyici, bakım ürünü, nemlendirici, yüz yağ...)

**Beslenme Notları** (cildinizi etkileyebilecek yiyecekleri not edin — süt ürünleri, şeker, işlenmiş gıda, alkol v...)

**Cilt Gözlemleri** (bugün cildinizde ne fark ettiğinizi tanımlayın — doku, ton, sorunlu bölgeler, iyileşmeler)

Tarih: \_\_\_\_\_

Cilt Durumu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Su Tüketimi (bardak):

\_\_\_\_\_

Uyku Süresi (saat):

\_\_\_\_\_

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Yeni Sivilce:

**Sabah Ürünleri** (sabah cilt bakım ürünlerinizi listeleyin — temizleyici, tonik, serum, nemlendirici, spf...)

**Akşam Ürünleri** (akşam cilt bakım ürünlerinizi listeleyin — temizleyici, bakım ürünü, nemlendirici, yüz yağ...)

**Beslenme Notları** (cildinizi etkileyebilecek yiyecekleri not edin — süt ürünleri, şeker, işlenmiş gıda, alkol v...)

**Cilt Gözlemleri** (bugün cildinizde ne fark ettiğinizi tanımlayın — doku, ton, sorunlu bölgeler, iyileşmeler)

Tarih: \_\_\_\_\_

Cilt Durumu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Su Tüketimi (bardak):

\_\_\_\_\_

Uyku Süresi (saat):

\_\_\_\_\_

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Yeni Sivilce:

**Sabah Ürünleri** (sabah cilt bakım ürünlerinizi listeleyin — temizleyici, tonik, serum, nemlendirici, spf...)

**Akşam Ürünleri** (akşam cilt bakım ürünlerinizi listeleyin — temizleyici, bakım ürünü, nemlendirici, yüz yağ...)

**Beslenme Notları** (cildinizi etkileyebilecek yiyecekleri not edin — süt ürünleri, şeker, işlenmiş gıda, alkol v...)

**Cilt Gözlemleri** (bugün cildinizde ne fark ettiğinizi tanımlayın — doku, ton, sorunlu bölgeler, iyileşmeler)

Tarih: \_\_\_\_\_

Cilt Durumu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Su Tüketimi (bardak):

\_\_\_\_\_

Uyku Süresi (saat):

\_\_\_\_\_

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Yeni Sivilce:

**Sabah Ürünleri** (sabah cilt bakım ürünlerinizi listeleyin — temizleyici, tonik, serum, nemlendirici, spf...)

**Akşam Ürünleri** (akşam cilt bakım ürünlerinizi listeleyin — temizleyici, bakım ürünü, nemlendirici, yüz yağ...)

**Beslenme Notları** (cildinizi etkileyebilecek yiyecekleri not edin — süt ürünleri, şeker, işlenmiş gıda, alkol v...)

**Cilt Gözlemleri** (bugün cildinizde ne fark ettiğinizi tanımlayın — doku, ton, sorunlu bölgeler, iyileşmeler)

Tarih: \_\_\_\_\_

Cilt Durumu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Su Tüketimi (bardak):

\_\_\_\_\_

Uyku Süresi (saat):

\_\_\_\_\_

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Yeni Sivilce:

**Sabah Ürünleri** (sabah cilt bakım ürünlerinizi listeleyin — temizleyici, tonik, serum, nemlendirici, spf...)

**Akşam Ürünleri** (akşam cilt bakım ürünlerinizi listeleyin — temizleyici, bakım ürünü, nemlendirici, yüz yağ...)

**Beslenme Notları** (cildinizi etkileyebilecek yiyecekleri not edin — süt ürünleri, şeker, işlenmiş gıda, alkol v...)

**Cilt Gözlemleri** (bugün cildinizde ne fark ettiğinizi tanımlayın — doku, ton, sorunlu bölgeler, iyileşmeler)

Tarih: \_\_\_\_\_

Cilt Durumu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Su Tüketimi (bardak):

\_\_\_\_\_

Uyku Süresi (saat):

\_\_\_\_\_

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Yeni Sivilce:

**Sabah Ürünleri** (sabah cilt bakım ürünlerinizi listeleyin — temizleyici, tonik, serum, nemlendirici, spf...)

**Akşam Ürünleri** (akşam cilt bakım ürünlerinizi listeleyin — temizleyici, bakım ürünü, nemlendirici, yüz yağ...)

**Beslenme Notları** (cildinizi etkileyebilecek yiyecekleri not edin — süt ürünleri, şeker, işlenmiş gıda, alkol v...)

**Cilt Gözlemleri** (bugün cildinizde ne fark ettiğinizi tanımlayın — doku, ton, sorunlu bölgeler, iyileşmeler)

Tarih: \_\_\_\_\_

Cilt Durumu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Su Tüketimi (bardak):

\_\_\_\_\_

Uyku Süresi (saat):

\_\_\_\_\_

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Yeni Sivilce:

**Sabah Ürünleri** (sabah cilt bakım ürünlerinizi listeleyin — temizleyici, tonik, serum, nemlendirici, spf...)

**Akşam Ürünleri** (akşam cilt bakım ürünlerinizi listeleyin — temizleyici, bakım ürünü, nemlendirici, yüz yağ...)

**Beslenme Notları** (cildinizi etkileyebilecek yiyecekleri not edin — süt ürünleri, şeker, işlenmiş gıda, alkol v...)

**Cilt Gözlemleri** (bugün cildinizde ne fark ettiğinizi tanımlayın — doku, ton, sorunlu bölgeler, iyileşmeler)