

---



# Журнал шкіри

---



Щоденник з вправами на 30 днів



Гібридний



Створено за допомогою LoomJournals

---

# Як користуватися цим щоденником

---

Ласкаво просимо до вашого щоденника! Ось кілька порад, щоб отримати від нього максимум користі:

- 1 Виділяйте кілька хвилин щодня для записів
- 2 Будьте чесними та пишіть вільно, без осуду
- 3 Намагайтеся писати в один і той самий час щодня, щоб сформувати звичку
- 4 Переглядайте свої записи щотижня, щоб помічати закономірності



Скануйте для детального посібника з використання цього щоденника

Дата: \_\_\_\_\_

Стан шкіри:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Вживання води (склянок):

\_\_\_\_\_

Години сну:

\_\_\_\_\_

Рівень стресу (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Нові висипання:

**Ранкові засоби** (перелічіть ваші ранкові засоби для шкіри -- очищувач, тонік, сироватка, зволожува...

**Вечірні засоби** (перелічіть ваші вечірні засоби для шкіри -- очищувач, лікувальний засіб, зволожува...

**Нотатки про харчування** (зверніть увагу на продукти, які можуть впливати на вашу шкіру -- моло...

**Спостереження за шкірою** (опишіть, що ви помічаєте щодо своєї шкіри сьогодні -- текстура, тон, ...

Дата: \_\_\_\_\_

Стан шкіри:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Вживання води (склянок):

\_\_\_\_\_

Години сну:

\_\_\_\_\_

Рівень стресу (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Нові висипання:

**Ранкові засоби** (перелічіть ваші ранкові засоби для шкіри -- очищувач, тонік, сироватка, зволожува...

**Вечірні засоби** (перелічіть ваші вечірні засоби для шкіри -- очищувач, лікувальний засіб, зволожува...

**Нотатки про харчування** (зверніть увагу на продукти, які можуть впливати на вашу шкіру -- моло...

**Спостереження за шкірою** (опишіть, що ви помічаєте щодо своєї шкіри сьогодні -- текстура, тон, ...

Дата: \_\_\_\_\_

Стан шкіри:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Вживання води (склянок):

\_\_\_\_\_

Години сну:

\_\_\_\_\_

Рівень стресу (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Нові висипання:

**Ранкові засоби** (перелічіть ваші ранкові засоби для шкіри -- очищувач, тонік, сироватка, зволожува...

**Вечірні засоби** (перелічіть ваші вечірні засоби для шкіри -- очищувач, лікувальний засіб, зволожува...

**Нотатки про харчування** (зверніть увагу на продукти, які можуть впливати на вашу шкіру -- моло...

**Спостереження за шкірою** (опишіть, що ви помічаєте щодо своєї шкіри сьогодні -- текстура, тон, ...

Дата: \_\_\_\_\_

Стан шкіри:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Вживання води (склянок): \_\_\_\_\_

Години сну: \_\_\_\_\_

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

Нові висипання:

**Ранкові засоби** (перелічіть ваші ранкові засоби для шкіри -- очищувач, тонік, сироватка, зволожува...

**Вечірні засоби** (перелічіть ваші вечірні засоби для шкіри -- очищувач, лікувальний засіб, зволожува...

**Нотатки про харчування** (зверніть увагу на продукти, які можуть впливати на вашу шкіру -- моло...

**Спостереження за шкірою** (опишіть, що ви помічаєте щодо своєї шкіри сьогодні -- текстура, тон, ...

Дата: \_\_\_\_\_

Стан шкіри:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Вживання води (склянок):

\_\_\_\_\_

Години сну:

\_\_\_\_\_

Рівень стресу (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Нові висипання:

**Ранкові засоби** (перелічіть ваші ранкові засоби для шкіри -- очищувач, тонік, сироватка, зволожува...)

**Вечірні засоби** (перелічіть ваші вечірні засоби для шкіри -- очищувач, лікувальний засіб, зволожува...)

**Нотатки про харчування** (зверніть увагу на продукти, які можуть впливати на вашу шкіру -- моло...)

**Спостереження за шкірою** (опишіть, що ви помічаєте щодо своєї шкіри сьогодні -- текстура, тон, ...)

Дата: \_\_\_\_\_

Стан шкіри:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Вживання води (склянок): \_\_\_\_\_

Години сну: \_\_\_\_\_

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

Нові висипання:

**Ранкові засоби** (перелічіть ваші ранкові засоби для шкіри -- очищувач, тонік, сироватка, зволожува...

**Вечірні засоби** (перелічіть ваші вечірні засоби для шкіри -- очищувач, лікувальний засіб, зволожува...

**Нотатки про харчування** (зверніть увагу на продукти, які можуть впливати на вашу шкіру -- моло...

**Спостереження за шкірою** (опишіть, що ви помічаєте щодо своєї шкіри сьогодні -- текстура, тон, ...

Дата: \_\_\_\_\_

Стан шкіри:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Вживання води (склянок):

\_\_\_\_\_

Години сну:

\_\_\_\_\_

Рівень стресу (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Нові висипання:

**Ранкові засоби** (перелічіть ваші ранкові засоби для шкіри -- очищувач, тонік, сироватка, зволожува...

**Вечірні засоби** (перелічіть ваші вечірні засоби для шкіри -- очищувач, лікувальний засіб, зволожува...

**Нотатки про харчування** (зверніть увагу на продукти, які можуть впливати на вашу шкіру -- моло...

**Спостереження за шкірою** (опишіть, що ви помічаєте щодо своєї шкіри сьогодні -- текстура, тон, ...

Дата: \_\_\_\_\_

Стан шкіри:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Вживання води (склянок):

\_\_\_\_\_

Години сну:

\_\_\_\_\_

Рівень стресу (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Нові висипання:

**Ранкові засоби** (перелічіть ваші ранкові засоби для шкіри -- очищувач, тонік, сироватка, зволожува...

**Вечірні засоби** (перелічіть ваші вечірні засоби для шкіри -- очищувач, лікувальний засіб, зволожува...

**Нотатки про харчування** (зверніть увагу на продукти, які можуть впливати на вашу шкіру -- моло...

**Спостереження за шкірою** (опишіть, що ви помічаєте щодо своєї шкіри сьогодні -- текстура, тон, ...

Дата: \_\_\_\_\_

Стан шкіри:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Вживання води (склянок):

\_\_\_\_\_

Години сну:

\_\_\_\_\_

Рівень стресу (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Нові висипання:

**Ранкові засоби** (перелічіть ваші ранкові засоби для шкіри -- очищувач, тонік, сироватка, зволожува...

**Вечірні засоби** (перелічіть ваші вечірні засоби для шкіри -- очищувач, лікувальний засіб, зволожува...

**Нотатки про харчування** (зверніть увагу на продукти, які можуть впливати на вашу шкіру -- моло...

**Спостереження за шкірою** (опишіть, що ви помічаєте щодо своєї шкіри сьогодні -- текстура, тон, ...

Дата: \_\_\_\_\_

Стан шкіри:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Вживання води (склянок):

\_\_\_\_\_

Години сну:

\_\_\_\_\_

Рівень стресу (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Нові висипання:

**Ранкові засоби** (перелічіть ваші ранкові засоби для шкіри -- очищувач, тонік, сироватка, зволожува...

**Вечірні засоби** (перелічіть ваші вечірні засоби для шкіри -- очищувач, лікувальний засіб, зволожува...

**Нотатки про харчування** (зверніть увагу на продукти, які можуть впливати на вашу шкіру -- моло...

**Спостереження за шкірою** (опишіть, що ви помічаєте щодо своєї шкіри сьогодні -- текстура, тон, ...

Дата: \_\_\_\_\_

Стан шкіри:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Вживання води (склянок):

\_\_\_\_\_

Години сну:

\_\_\_\_\_

Рівень стресу (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Нові висипання:

**Ранкові засоби** (перелічіть ваші ранкові засоби для шкіри -- очищувач, тонік, сироватка, зволожува...

**Вечірні засоби** (перелічіть ваші вечірні засоби для шкіри -- очищувач, лікувальний засіб, зволожува...

**Нотатки про харчування** (зверніть увагу на продукти, які можуть впливати на вашу шкіру -- моло...

**Спостереження за шкірою** (опишіть, що ви помічаєте щодо своєї шкіри сьогодні -- текстура, тон, ...

Дата: \_\_\_\_\_

Стан шкіри:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Вживання води (склянок):

\_\_\_\_\_

Години сну:

\_\_\_\_\_

Рівень стресу (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Нові висипання:

**Ранкові засоби** (перелічіть ваші ранкові засоби для шкіри -- очищувач, тонік, сироватка, зволожува...

**Вечірні засоби** (перелічіть ваші вечірні засоби для шкіри -- очищувач, лікувальний засіб, зволожува...

**Нотатки про харчування** (зверніть увагу на продукти, які можуть впливати на вашу шкіру -- моло...

**Спостереження за шкірою** (опишіть, що ви помічаєте щодо своєї шкіри сьогодні -- текстура, тон, ...

Дата: \_\_\_\_\_

Стан шкіри:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Вживання води (склянок):

\_\_\_\_\_

Години сну:

\_\_\_\_\_

Рівень стресу (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Нові висипання:

**Ранкові засоби** (перелічіть ваші ранкові засоби для шкіри -- очищувач, тонік, сироватка, зволожува...

**Вечірні засоби** (перелічіть ваші вечірні засоби для шкіри -- очищувач, лікувальний засіб, зволожува...

**Нотатки про харчування** (зверніть увагу на продукти, які можуть впливати на вашу шкіру -- моло...

**Спостереження за шкірою** (опишіть, що ви помічаєте щодо своєї шкіри сьогодні -- текстура, тон, ...

Дата: \_\_\_\_\_

Стан шкіри:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Вживання води (склянок): \_\_\_\_\_

Години сну: \_\_\_\_\_

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

Нові висипання:

**Ранкові засоби** (перелічіть ваші ранкові засоби для шкіри -- очищувач, тонік, сироватка, зволожува...

**Вечірні засоби** (перелічіть ваші вечірні засоби для шкіри -- очищувач, лікувальний засіб, зволожува...

**Нотатки про харчування** (зверніть увагу на продукти, які можуть впливати на вашу шкіру -- моло...

**Спостереження за шкірою** (опишіть, що ви помічаєте щодо своєї шкіри сьогодні -- текстура, тон, ...

Дата: \_\_\_\_\_

Стан шкіри:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Вживання води (склянок):

\_\_\_\_\_

Години сну:

\_\_\_\_\_

Рівень стресу (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Нові висипання:

**Ранкові засоби** (перелічіть ваші ранкові засоби для шкіри -- очищувач, тонік, сироватка, зволожува...

**Вечірні засоби** (перелічіть ваші вечірні засоби для шкіри -- очищувач, лікувальний засіб, зволожува...

**Нотатки про харчування** (зверніть увагу на продукти, які можуть впливати на вашу шкіру -- моло...

**Спостереження за шкірою** (опишіть, що ви помічаєте щодо своєї шкіри сьогодні -- текстура, тон, ...

Дата: \_\_\_\_\_

Стан шкіри:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Вживання води (склянок):

\_\_\_\_\_

Години сну:

\_\_\_\_\_

Рівень стресу (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Нові висипання:

**Ранкові засоби** (перелічіть ваші ранкові засоби для шкіри -- очищувач, тонік, сироватка, зволожува...

**Вечірні засоби** (перелічіть ваші вечірні засоби для шкіри -- очищувач, лікувальний засіб, зволожува...

**Нотатки про харчування** (зверніть увагу на продукти, які можуть впливати на вашу шкіру -- моло...

**Спостереження за шкірою** (опишіть, що ви помічаєте щодо своєї шкіри сьогодні -- текстура, тон, ...

Дата: \_\_\_\_\_

Стан шкіри:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Вживання води (склянок): \_\_\_\_\_

Години сну: \_\_\_\_\_

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

Нові висипання:

**Ранкові засоби** (перелічіть ваші ранкові засоби для шкіри -- очищувач, тонік, сироватка, зволожува...

**Вечірні засоби** (перелічіть ваші вечірні засоби для шкіри -- очищувач, лікувальний засіб, зволожува...

**Нотатки про харчування** (зверніть увагу на продукти, які можуть впливати на вашу шкіру -- моло...

**Спостереження за шкірою** (опишіть, що ви помічаєте щодо своєї шкіри сьогодні -- текстура, тон, ...

Дата: \_\_\_\_\_

Стан шкіри:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Вживання води (склянок):

\_\_\_\_\_

Години сну:

\_\_\_\_\_

Рівень стресу (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Нові висипання:

**Ранкові засоби** (перелічіть ваші ранкові засоби для шкіри -- очищувач, тонік, сироватка, зволожува...

**Вечірні засоби** (перелічіть ваші вечірні засоби для шкіри -- очищувач, лікувальний засіб, зволожува...

**Нотатки про харчування** (зверніть увагу на продукти, які можуть впливати на вашу шкіру -- моло...

**Спостереження за шкірою** (опишіть, що ви помічаєте щодо своєї шкіри сьогодні -- текстура, тон, ...

Дата: \_\_\_\_\_

Стан шкіри:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Вживання води (склянок): \_\_\_\_\_

Години сну: \_\_\_\_\_

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

Нові висипання:

**Ранкові засоби** (перелічіть ваші ранкові засоби для шкіри -- очищувач, тонік, сироватка, зволожува...

**Вечірні засоби** (перелічіть ваші вечірні засоби для шкіри -- очищувач, лікувальний засіб, зволожува...

**Нотатки про харчування** (зверніть увагу на продукти, які можуть впливати на вашу шкіру -- моло...

**Спостереження за шкірою** (опишіть, що ви помічаєте щодо своєї шкіри сьогодні -- текстура, тон, ...

Дата: \_\_\_\_\_

Стан шкіри:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Вживання води (склянок): \_\_\_\_\_

Години сну: \_\_\_\_\_

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

Нові висипання:

**Ранкові засоби** (перелічіть ваші ранкові засоби для шкіри -- очищувач, тонік, сироватка, зволожува...

**Вечірні засоби** (перелічіть ваші вечірні засоби для шкіри -- очищувач, лікувальний засіб, зволожува...

**Нотатки про харчування** (зверніть увагу на продукти, які можуть впливати на вашу шкіру -- моло...

**Спостереження за шкірою** (опишіть, що ви помічаєте щодо своєї шкіри сьогодні -- текстура, тон, ...

Дата: \_\_\_\_\_

Стан шкіри:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Вживання води (склянок): \_\_\_\_\_

Години сну: \_\_\_\_\_

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

Нові висипання:

**Ранкові засоби** (перелічіть ваші ранкові засоби для шкіри -- очищувач, тонік, сироватка, зволожува...

**Вечірні засоби** (перелічіть ваші вечірні засоби для шкіри -- очищувач, лікувальний засіб, зволожува...

**Нотатки про харчування** (зверніть увагу на продукти, які можуть впливати на вашу шкіру -- моло...

**Спостереження за шкірою** (опишіть, що ви помічаєте щодо своєї шкіри сьогодні -- текстура, тон, ...

Дата: \_\_\_\_\_

Стан шкіри:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Вживання води (склянок):

\_\_\_\_\_

Години сну:

\_\_\_\_\_

Рівень стресу (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Нові висипання:

**Ранкові засоби** (перелічіть ваші ранкові засоби для шкіри -- очищувач, тонік, сироватка, зволожува...

**Вечірні засоби** (перелічіть ваші вечірні засоби для шкіри -- очищувач, лікувальний засіб, зволожува...

**Нотатки про харчування** (зверніть увагу на продукти, які можуть впливати на вашу шкіру -- моло...

**Спостереження за шкірою** (опишіть, що ви помічаєте щодо своєї шкіри сьогодні -- текстура, тон, ...

Дата: \_\_\_\_\_

Стан шкіри:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Вживання води (склянок):

\_\_\_\_\_

Години сну:

\_\_\_\_\_

Рівень стресу (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Нові висипання:

**Ранкові засоби** (перелічіть ваші ранкові засоби для шкіри -- очищувач, тонік, сироватка, зволожува...

**Вечірні засоби** (перелічіть ваші вечірні засоби для шкіри -- очищувач, лікувальний засіб, зволожува...

**Нотатки про харчування** (зверніть увагу на продукти, які можуть впливати на вашу шкіру -- моло...

**Спостереження за шкірою** (опишіть, що ви помічаєте щодо своєї шкіри сьогодні -- текстура, тон, ...

Дата: \_\_\_\_\_

Стан шкіри:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Вживання води (склянок):

\_\_\_\_\_

Години сну:

\_\_\_\_\_

Рівень стресу (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Нові висипання:

**Ранкові засоби** (перелічіть ваші ранкові засоби для шкіри -- очищувач, тонік, сироватка, зволожува...

**Вечірні засоби** (перелічіть ваші вечірні засоби для шкіри -- очищувач, лікувальний засіб, зволожува...

**Нотатки про харчування** (зверніть увагу на продукти, які можуть впливати на вашу шкіру -- моло...

**Спостереження за шкірою** (опишіть, що ви помічаєте щодо своєї шкіри сьогодні -- текстура, тон, ...

Дата: \_\_\_\_\_

Стан шкіри:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Вживання води (склянок):

\_\_\_\_\_

Години сну:

\_\_\_\_\_

Рівень стресу (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Нові висипання:

**Ранкові засоби** (перелічіть ваші ранкові засоби для шкіри -- очищувач, тонік, сироватка, зволожува...

**Вечірні засоби** (перелічіть ваші вечірні засоби для шкіри -- очищувач, лікувальний засіб, зволожува...

**Нотатки про харчування** (зверніть увагу на продукти, які можуть впливати на вашу шкіру -- моло...

**Спостереження за шкірою** (опишіть, що ви помічаєте щодо своєї шкіри сьогодні -- текстура, тон, ...

Дата: \_\_\_\_\_

Стан шкіри:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Вживання води (склянок): \_\_\_\_\_

Години сну: \_\_\_\_\_

Рівень стресу (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Нові висипання:

**Ранкові засоби** (перелічіть ваші ранкові засоби для шкіри -- очищувач, тонік, сироватка, зволожува...

**Вечірні засоби** (перелічіть ваші вечірні засоби для шкіри -- очищувач, лікувальний засіб, зволожува...

**Нотатки про харчування** (зверніть увагу на продукти, які можуть впливати на вашу шкіру -- моло...

**Спостереження за шкірою** (опишіть, що ви помічаєте щодо своєї шкіри сьогодні -- текстура, тон, ...

Дата: \_\_\_\_\_

Стан шкіри:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Вживання води (склянок):

\_\_\_\_\_

Години сну:

\_\_\_\_\_

Рівень стресу (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Нові висипання:

**Ранкові засоби** (перелічіть ваші ранкові засоби для шкіри -- очищувач, тонік, сироватка, зволожува...

**Вечірні засоби** (перелічіть ваші вечірні засоби для шкіри -- очищувач, лікувальний засіб, зволожува...

**Нотатки про харчування** (зверніть увагу на продукти, які можуть впливати на вашу шкіру -- моло...

**Спостереження за шкірою** (опишіть, що ви помічаєте щодо своєї шкіри сьогодні -- текстура, тон, ...

Дата: \_\_\_\_\_

Стан шкіри:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Вживання води (склянок):

\_\_\_\_\_

Години сну:

\_\_\_\_\_

Рівень стресу (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Нові висипання:

**Ранкові засоби** (перелічіть ваші ранкові засоби для шкіри -- очищувач, тонік, сироватка, зволожува...

**Вечірні засоби** (перелічіть ваші вечірні засоби для шкіри -- очищувач, лікувальний засіб, зволожува...

**Нотатки про харчування** (зверніть увагу на продукти, які можуть впливати на вашу шкіру -- моло...

**Спостереження за шкірою** (опишіть, що ви помічаєте щодо своєї шкіри сьогодні -- текстура, тон, ...

Дата: \_\_\_\_\_

Стан шкіри:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Вживання води (склянок):

\_\_\_\_\_

Години сну:

\_\_\_\_\_

Рівень стресу (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Нові висипання:

**Ранкові засоби** (перелічіть ваші ранкові засоби для шкіри -- очищувач, тонік, сироватка, зволожува...

**Вечірні засоби** (перелічіть ваші вечірні засоби для шкіри -- очищувач, лікувальний засіб, зволожува...

**Нотатки про харчування** (зверніть увагу на продукти, які можуть впливати на вашу шкіру -- моло...

**Спостереження за шкірою** (опишіть, що ви помічаєте щодо своєї шкіри сьогодні -- текстура, тон, ...

Дата: \_\_\_\_\_

Стан шкіри:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Вживання води (склянок):

\_\_\_\_\_

Години сну:

\_\_\_\_\_

Рівень стресу (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Нові висипання:

**Ранкові засоби** (перелічіть ваші ранкові засоби для шкіри -- очищувач, тонік, сироватка, зволожува...

**Вечірні засоби** (перелічіть ваші вечірні засоби для шкіри -- очищувач, лікувальний засіб, зволожува...

**Нотатки про харчування** (зверніть увагу на продукти, які можуть впливати на вашу шкіру -- моло...

**Спостереження за шкірою** (опишіть, що ви помічаєте щодо своєї шкіри сьогодні -- текстура, тон, ...