
Nhật Ký Da

Nhật ký có hướng dẫn 30 ngày

Kết hợp

Được tạo bởi LoomJournals

Cách sử dụng nhật ký này

Chào mừng bạn đến với nhật ký của mình! Dưới đây là một số mẹo để tận dụng tối đa:

- 1 Dành vài phút mỗi ngày để viết
- 2 Hãy thành thật và viết tự do, không phán xét
- 3 Cố gắng viết vào cùng một thời điểm mỗi ngày để tạo thói quen
- 4 Xem lại các bài viết hàng tuần để nhận ra các xu hướng



Quét mã để xem hướng dẫn chi tiết cách sử dụng nhật ký này

Ngày: _____

Tình trạng da:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Lượng nước uống (ly): _____

Số giờ ngủ: _____

Mức căng thẳng (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mụn mới:

Sản phẩm buổi sáng (liệt kê sản phẩm chăm sóc da buổi sáng — sữa rửa mặt, toner, serum, kem dưỡng,...)

Sản phẩm buổi tối (liệt kê sản phẩm chăm sóc da buổi tối — sữa rửa mặt, điều trị, kem dưỡng, dầu dưỡng...)

Ghi chú chế độ ăn (ghi lại thực phẩm có thể ảnh hưởng đến da — sữa, đường, thực phẩm chế biến, rượu ...)

Quan sát về da (mô tả những gì bạn nhận thấy về da hôm nay — kết cấu, tông màu, vùng cần chú ý, cải t...)

Ngày: _____

Tình trạng da:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Lượng nước uống (ly):

Số giờ ngủ:

Mức căng thẳng (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mụn mới:

Sản phẩm buổi sáng (liệt kê sản phẩm chăm sóc da buổi sáng — sữa rửa mặt, toner, serum, kem dưỡng,...)

Sản phẩm buổi tối (liệt kê sản phẩm chăm sóc da buổi tối — sữa rửa mặt, điều trị, kem dưỡng, dầu dưỡng...)

Ghi chú chế độ ăn (ghi lại thực phẩm có thể ảnh hưởng đến da — sữa, đường, thực phẩm chế biến, rượu ...)

Quan sát về da (mô tả những gì bạn nhận thấy về da hôm nay — kết cấu, tông màu, vùng cần chú ý, cải t...)

Ngày: _____

Tình trạng da:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Lượng nước uống (ly):

Số giờ ngủ:

Mức căng thẳng (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mụn mới:

Sản phẩm buổi sáng (liệt kê sản phẩm chăm sóc da buổi sáng — sữa rửa mặt, toner, serum, kem dưỡng,...)

Sản phẩm buổi tối (liệt kê sản phẩm chăm sóc da buổi tối — sữa rửa mặt, điều trị, kem dưỡng, dầu dưỡng...)

Ghi chú chế độ ăn (ghi lại thực phẩm có thể ảnh hưởng đến da — sữa, đường, thực phẩm chế biến, rượu ...)

Quan sát về da (mô tả những gì bạn nhận thấy về da hôm nay — kết cấu, tông màu, vùng cần chú ý, cải t...)

Ngày: _____

Tình trạng da:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Lượng nước uống (ly):

Số giờ ngủ:

Mức căng thẳng (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mụn mới:

Sản phẩm buổi sáng (liệt kê sản phẩm chăm sóc da buổi sáng — sữa rửa mặt, toner, serum, kem dưỡng,...)

Sản phẩm buổi tối (liệt kê sản phẩm chăm sóc da buổi tối — sữa rửa mặt, điều trị, kem dưỡng, dầu dưỡng...)

Ghi chú chế độ ăn (ghi lại thực phẩm có thể ảnh hưởng đến da — sữa, đường, thực phẩm chế biến, rượu ...)

Quan sát về da (mô tả những gì bạn nhận thấy về da hôm nay — kết cấu, tông màu, vùng cần chú ý, cải t...)

Ngày: _____

Tình trạng da:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Lượng nước uống (ly):

Số giờ ngủ:

Mức căng thẳng (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mụn mới:

Sản phẩm buổi sáng (liệt kê sản phẩm chăm sóc da buổi sáng — sữa rửa mặt, toner, serum, kem dưỡng,...)

Sản phẩm buổi tối (liệt kê sản phẩm chăm sóc da buổi tối — sữa rửa mặt, điều trị, kem dưỡng, dầu dưỡng...)

Ghi chú chế độ ăn (ghi lại thực phẩm có thể ảnh hưởng đến da — sữa, đường, thực phẩm chế biến, rượu ...)

Quan sát về da (mô tả những gì bạn nhận thấy về da hôm nay — kết cấu, tông màu, vùng cần chú ý, cải t...)

Ngày: _____

Tình trạng da:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Lượng nước uống (ly):

Số giờ ngủ:

Mức căng thẳng (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mụn mới:

Sản phẩm buổi sáng (liệt kê sản phẩm chăm sóc da buổi sáng — sữa rửa mặt, toner, serum, kem dưỡng,...)

Sản phẩm buổi tối (liệt kê sản phẩm chăm sóc da buổi tối — sữa rửa mặt, điều trị, kem dưỡng, dầu dưỡng...)

Ghi chú chế độ ăn (ghi lại thực phẩm có thể ảnh hưởng đến da — sữa, đường, thực phẩm chế biến, rượu ...)

Quan sát về da (mô tả những gì bạn nhận thấy về da hôm nay — kết cấu, tông màu, vùng cần chú ý, cải t...)

Ngày: _____

Tình trạng da: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Lượng nước uống (ly): _____

Số giờ ngủ: _____

Mức căng thẳng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mụn mới:



Sản phẩm buổi sáng (liệt kê sản phẩm chăm sóc da buổi sáng — sữa rửa mặt, toner, serum, kem dưỡng,...)

Sản phẩm buổi tối (liệt kê sản phẩm chăm sóc da buổi tối — sữa rửa mặt, điều trị, kem dưỡng, dầu dưỡng...)

Ghi chú chế độ ăn (ghi lại thực phẩm có thể ảnh hưởng đến da — sữa, đường, thực phẩm chế biến, rượu ...)

Quan sát về da (mô tả những gì bạn nhận thấy về da hôm nay — kết cấu, tông màu, vùng cần chú ý, cải t...)

Ngày: _____

Tình trạng da:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Lượng nước uống (ly):

Số giờ ngủ:

Mức căng thẳng (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mụn mới:

Sản phẩm buổi sáng (liệt kê sản phẩm chăm sóc da buổi sáng — sữa rửa mặt, toner, serum, kem dưỡng,...)

Sản phẩm buổi tối (liệt kê sản phẩm chăm sóc da buổi tối — sữa rửa mặt, điều trị, kem dưỡng, dầu dưỡng...)

Ghi chú chế độ ăn (ghi lại thực phẩm có thể ảnh hưởng đến da — sữa, đường, thực phẩm chế biến, rượu ...)

Quan sát về da (mô tả những gì bạn nhận thấy về da hôm nay — kết cấu, tông màu, vùng cần chú ý, cải t...)

Ngày: _____

Tình trạng da:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Lượng nước uống (ly): _____

Số giờ ngủ: _____

Mức căng thẳng (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mụn mới:

Sản phẩm buổi sáng (liệt kê sản phẩm chăm sóc da buổi sáng — sữa rửa mặt, toner, serum, kem dưỡng,...)

Sản phẩm buổi tối (liệt kê sản phẩm chăm sóc da buổi tối — sữa rửa mặt, điều trị, kem dưỡng, dầu dưỡng...)

Ghi chú chế độ ăn (ghi lại thực phẩm có thể ảnh hưởng đến da — sữa, đường, thực phẩm chế biến, rượu ...)

Quan sát về da (mô tả những gì bạn nhận thấy về da hôm nay — kết cấu, tông màu, vùng cần chú ý, cải t...)

Ngày: _____

Tình trạng da:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Lượng nước uống (ly):

Số giờ ngủ:

Mức căng thẳng (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mụn mới:

Sản phẩm buổi sáng (liệt kê sản phẩm chăm sóc da buổi sáng — sữa rửa mặt, toner, serum, kem dưỡng,...)

Sản phẩm buổi tối (liệt kê sản phẩm chăm sóc da buổi tối — sữa rửa mặt, điều trị, kem dưỡng, dầu dưỡng...)

Ghi chú chế độ ăn (ghi lại thực phẩm có thể ảnh hưởng đến da — sữa, đường, thực phẩm chế biến, rượu ...)

Quan sát về da (mô tả những gì bạn nhận thấy về da hôm nay — kết cấu, tông màu, vùng cần chú ý, cải t...)

Ngày: _____

Tình trạng da: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Lượng nước uống (ly): _____

Số giờ ngủ: _____

Mức căng thẳng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mụn mới:



Sản phẩm buổi sáng (liệt kê sản phẩm chăm sóc da buổi sáng — sữa rửa mặt, toner, serum, kem dưỡng,...)

Sản phẩm buổi tối (liệt kê sản phẩm chăm sóc da buổi tối — sữa rửa mặt, điều trị, kem dưỡng, dầu dưỡng...)

Ghi chú chế độ ăn (ghi lại thực phẩm có thể ảnh hưởng đến da — sữa, đường, thực phẩm chế biến, rượu ...)

Quan sát về da (mô tả những gì bạn nhận thấy về da hôm nay — kết cấu, tông màu, vùng cần chú ý, cải t...)

Ngày: _____

Tình trạng da: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Lượng nước uống (ly): _____

Số giờ ngủ: _____

Mức căng thẳng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mụn mới:



Sản phẩm buổi sáng (liệt kê sản phẩm chăm sóc da buổi sáng — sữa rửa mặt, toner, serum, kem dưỡng,...)

Sản phẩm buổi tối (liệt kê sản phẩm chăm sóc da buổi tối — sữa rửa mặt, điều trị, kem dưỡng, dầu dưỡng...)

Ghi chú chế độ ăn (ghi lại thực phẩm có thể ảnh hưởng đến da — sữa, đường, thực phẩm chế biến, rượu ...)

Quan sát về da (mô tả những gì bạn nhận thấy về da hôm nay — kết cấu, tông màu, vùng cần chú ý, cải t...)

Ngày: _____

Tình trạng da:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Lượng nước uống (ly):

Số giờ ngủ:

Mức căng thẳng (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mụn mới:

Sản phẩm buổi sáng (liệt kê sản phẩm chăm sóc da buổi sáng — sữa rửa mặt, toner, serum, kem dưỡng,...)

Sản phẩm buổi tối (liệt kê sản phẩm chăm sóc da buổi tối — sữa rửa mặt, điều trị, kem dưỡng, dầu dưỡng...)

Ghi chú chế độ ăn (ghi lại thực phẩm có thể ảnh hưởng đến da — sữa, đường, thực phẩm chế biến, rượu ...)

Quan sát về da (mô tả những gì bạn nhận thấy về da hôm nay — kết cấu, tông màu, vùng cần chú ý, cải t...)

Ngày: _____

Tình trạng da:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Lượng nước uống (ly):

Số giờ ngủ:

Mức căng thẳng (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mụn mới:

Sản phẩm buổi sáng (liệt kê sản phẩm chăm sóc da buổi sáng — sữa rửa mặt, toner, serum, kem dưỡng,...)

Sản phẩm buổi tối (liệt kê sản phẩm chăm sóc da buổi tối — sữa rửa mặt, điều trị, kem dưỡng, dầu dưỡng...)

Ghi chú chế độ ăn (ghi lại thực phẩm có thể ảnh hưởng đến da — sữa, đường, thực phẩm chế biến, rượu ...)

Quan sát về da (mô tả những gì bạn nhận thấy về da hôm nay — kết cấu, tông màu, vùng cần chú ý, cải t...)

Ngày: _____

Tình trạng da:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Lượng nước uống (ly):

Số giờ ngủ:

Mức căng thẳng (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mụn mới:

Sản phẩm buổi sáng (liệt kê sản phẩm chăm sóc da buổi sáng — sữa rửa mặt, toner, serum, kem dưỡng,...)

Sản phẩm buổi tối (liệt kê sản phẩm chăm sóc da buổi tối — sữa rửa mặt, điều trị, kem dưỡng, dầu dưỡng...)

Ghi chú chế độ ăn (ghi lại thực phẩm có thể ảnh hưởng đến da — sữa, đường, thực phẩm chế biến, rượu ...)

Quan sát về da (mô tả những gì bạn nhận thấy về da hôm nay — kết cấu, tông màu, vùng cần chú ý, cải t...)

Ngày: _____

Tình trạng da: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Lượng nước uống (ly): _____

Số giờ ngủ: _____

Mức căng thẳng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mụn mới:



Sản phẩm buổi sáng (liệt kê sản phẩm chăm sóc da buổi sáng — sữa rửa mặt, toner, serum, kem dưỡng,...)

Sản phẩm buổi tối (liệt kê sản phẩm chăm sóc da buổi tối — sữa rửa mặt, điều trị, kem dưỡng, dầu dưỡng...)

Ghi chú chế độ ăn (ghi lại thực phẩm có thể ảnh hưởng đến da — sữa, đường, thực phẩm chế biến, rượu ...)

Quan sát về da (mô tả những gì bạn nhận thấy về da hôm nay — kết cấu, tông màu, vùng cần chú ý, cải t...)

Ngày: _____

Tình trạng da:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Lượng nước uống (ly):

Số giờ ngủ:

Mức căng thẳng (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mụn mới:

Sản phẩm buổi sáng (liệt kê sản phẩm chăm sóc da buổi sáng — sữa rửa mặt, toner, serum, kem dưỡng,...)

Sản phẩm buổi tối (liệt kê sản phẩm chăm sóc da buổi tối — sữa rửa mặt, điều trị, kem dưỡng, dầu dưỡng...)

Ghi chú chế độ ăn (ghi lại thực phẩm có thể ảnh hưởng đến da — sữa, đường, thực phẩm chế biến, rượu ...)

Quan sát về da (mô tả những gì bạn nhận thấy về da hôm nay — kết cấu, tông màu, vùng cần chú ý, cải t...)

Ngày: _____

Tình trạng da:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Lượng nước uống (ly):

Số giờ ngủ:

Mức căng thẳng (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mụn mới:

Sản phẩm buổi sáng (liệt kê sản phẩm chăm sóc da buổi sáng — sữa rửa mặt, toner, serum, kem dưỡng,...)

Sản phẩm buổi tối (liệt kê sản phẩm chăm sóc da buổi tối — sữa rửa mặt, điều trị, kem dưỡng, dầu dưỡng...)

Ghi chú chế độ ăn (ghi lại thực phẩm có thể ảnh hưởng đến da — sữa, đường, thực phẩm chế biến, rượu ...)

Quan sát về da (mô tả những gì bạn nhận thấy về da hôm nay — kết cấu, tông màu, vùng cần chú ý, cải t...)

Ngày: _____

Tình trạng da: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Lượng nước uống (ly): _____

Số giờ ngủ: _____

Mức căng thẳng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mụn mới:



Sản phẩm buổi sáng (liệt kê sản phẩm chăm sóc da buổi sáng — sữa rửa mặt, toner, serum, kem dưỡng,...)

Sản phẩm buổi tối (liệt kê sản phẩm chăm sóc da buổi tối — sữa rửa mặt, điều trị, kem dưỡng, dầu dưỡng...)

Ghi chú chế độ ăn (ghi lại thực phẩm có thể ảnh hưởng đến da — sữa, đường, thực phẩm chế biến, rượu ...)

Quan sát về da (mô tả những gì bạn nhận thấy về da hôm nay — kết cấu, tông màu, vùng cần chú ý, cải t...)

Ngày: _____

Tình trạng da:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Lượng nước uống (ly):

Số giờ ngủ:

Mức căng thẳng (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mụn mới:

Sản phẩm buổi sáng (liệt kê sản phẩm chăm sóc da buổi sáng — sữa rửa mặt, toner, serum, kem dưỡng,...)

Sản phẩm buổi tối (liệt kê sản phẩm chăm sóc da buổi tối — sữa rửa mặt, điều trị, kem dưỡng, dầu dưỡng...)

Ghi chú chế độ ăn (ghi lại thực phẩm có thể ảnh hưởng đến da — sữa, đường, thực phẩm chế biến, rượu ...)

Quan sát về da (mô tả những gì bạn nhận thấy về da hôm nay — kết cấu, tông màu, vùng cần chú ý, cải t...)

Ngày: _____

Tình trạng da: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Lượng nước uống (ly): _____

Số giờ ngủ: _____

Mức căng thẳng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mụn mới:



Sản phẩm buổi sáng (liệt kê sản phẩm chăm sóc da buổi sáng — sữa rửa mặt, toner, serum, kem dưỡng,...)

Sản phẩm buổi tối (liệt kê sản phẩm chăm sóc da buổi tối — sữa rửa mặt, điều trị, kem dưỡng, dầu dưỡng...)

Ghi chú chế độ ăn (ghi lại thực phẩm có thể ảnh hưởng đến da — sữa, đường, thực phẩm chế biến, rượu ...)

Quan sát về da (mô tả những gì bạn nhận thấy về da hôm nay — kết cấu, tông màu, vùng cần chú ý, cải t...)

Ngày: _____

Tình trạng da:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Lượng nước uống (ly):

Số giờ ngủ:

Mức căng thẳng (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mụn mới:

Sản phẩm buổi sáng (liệt kê sản phẩm chăm sóc da buổi sáng — sữa rửa mặt, toner, serum, kem dưỡng,...)

Sản phẩm buổi tối (liệt kê sản phẩm chăm sóc da buổi tối — sữa rửa mặt, điều trị, kem dưỡng, dầu dưỡng...)

Ghi chú chế độ ăn (ghi lại thực phẩm có thể ảnh hưởng đến da — sữa, đường, thực phẩm chế biến, rượu ...)

Quan sát về da (mô tả những gì bạn nhận thấy về da hôm nay — kết cấu, tông màu, vùng cần chú ý, cải t...)

Ngày: _____

Tình trạng da:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Lượng nước uống (ly):

Số giờ ngủ:

Mức căng thẳng (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mụn mới:

Sản phẩm buổi sáng (liệt kê sản phẩm chăm sóc da buổi sáng — sữa rửa mặt, toner, serum, kem dưỡng,...)

Sản phẩm buổi tối (liệt kê sản phẩm chăm sóc da buổi tối — sữa rửa mặt, điều trị, kem dưỡng, dầu dưỡng...)

Ghi chú chế độ ăn (ghi lại thực phẩm có thể ảnh hưởng đến da — sữa, đường, thực phẩm chế biến, rượu ...)

Quan sát về da (mô tả những gì bạn nhận thấy về da hôm nay — kết cấu, tông màu, vùng cần chú ý, cải t...)

Ngày: _____

Tình trạng da: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Lượng nước uống (ly): _____

Số giờ ngủ: _____

Mức căng thẳng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mụn mới:



Sản phẩm buổi sáng (liệt kê sản phẩm chăm sóc da buổi sáng — sữa rửa mặt, toner, serum, kem dưỡng,...)

Sản phẩm buổi tối (liệt kê sản phẩm chăm sóc da buổi tối — sữa rửa mặt, điều trị, kem dưỡng, dầu dưỡng...)

Ghi chú chế độ ăn (ghi lại thực phẩm có thể ảnh hưởng đến da — sữa, đường, thực phẩm chế biến, rượu ...)

Quan sát về da (mô tả những gì bạn nhận thấy về da hôm nay — kết cấu, tông màu, vùng cần chú ý, cải t...)

Ngày: _____

Tình trạng da: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Lượng nước uống (ly): _____

Số giờ ngủ: _____

Mức căng thẳng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mụn mới:



Sản phẩm buổi sáng (liệt kê sản phẩm chăm sóc da buổi sáng — sữa rửa mặt, toner, serum, kem dưỡng,...)

Sản phẩm buổi tối (liệt kê sản phẩm chăm sóc da buổi tối — sữa rửa mặt, điều trị, kem dưỡng, dầu dưỡng...)

Ghi chú chế độ ăn (ghi lại thực phẩm có thể ảnh hưởng đến da — sữa, đường, thực phẩm chế biến, rượu ...)

Quan sát về da (mô tả những gì bạn nhận thấy về da hôm nay — kết cấu, tông màu, vùng cần chú ý, cải t...)

Ngày: _____

Tình trạng da:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Lượng nước uống (ly):

Số giờ ngủ:

Mức căng thẳng (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mụn mới:

Sản phẩm buổi sáng (liệt kê sản phẩm chăm sóc da buổi sáng — sữa rửa mặt, toner, serum, kem dưỡng,...)

Sản phẩm buổi tối (liệt kê sản phẩm chăm sóc da buổi tối — sữa rửa mặt, điều trị, kem dưỡng, dầu dưỡng...)

Ghi chú chế độ ăn (ghi lại thực phẩm có thể ảnh hưởng đến da — sữa, đường, thực phẩm chế biến, rượu ...)

Quan sát về da (mô tả những gì bạn nhận thấy về da hôm nay — kết cấu, tông màu, vùng cần chú ý, cải t...)

Ngày: _____

Tình trạng da:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Lượng nước uống (ly):

Số giờ ngủ:

Mức căng thẳng (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mụn mới:

Sản phẩm buổi sáng (liệt kê sản phẩm chăm sóc da buổi sáng — sữa rửa mặt, toner, serum, kem dưỡng,...)

Sản phẩm buổi tối (liệt kê sản phẩm chăm sóc da buổi tối — sữa rửa mặt, điều trị, kem dưỡng, dầu dưỡng...)

Ghi chú chế độ ăn (ghi lại thực phẩm có thể ảnh hưởng đến da — sữa, đường, thực phẩm chế biến, rượu ...)

Quan sát về da (mô tả những gì bạn nhận thấy về da hôm nay — kết cấu, tông màu, vùng cần chú ý, cải t...)

Ngày: _____

Tình trạng da:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Lượng nước uống (ly):

Số giờ ngủ:

Mức căng thẳng (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mụn mới:

Sản phẩm buổi sáng (liệt kê sản phẩm chăm sóc da buổi sáng — sữa rửa mặt, toner, serum, kem dưỡng,...)

Sản phẩm buổi tối (liệt kê sản phẩm chăm sóc da buổi tối — sữa rửa mặt, điều trị, kem dưỡng, dầu dưỡng...)

Ghi chú chế độ ăn (ghi lại thực phẩm có thể ảnh hưởng đến da — sữa, đường, thực phẩm chế biến, rượu ...)

Quan sát về da (mô tả những gì bạn nhận thấy về da hôm nay — kết cấu, tông màu, vùng cần chú ý, cải t...)

Ngày: _____

Tình trạng da:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Lượng nước uống (ly):

Số giờ ngủ:

Mức căng thẳng (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mụn mới:

Sản phẩm buổi sáng (liệt kê sản phẩm chăm sóc da buổi sáng — sữa rửa mặt, toner, serum, kem dưỡng,...)

Sản phẩm buổi tối (liệt kê sản phẩm chăm sóc da buổi tối — sữa rửa mặt, điều trị, kem dưỡng, dầu dưỡng...)

Ghi chú chế độ ăn (ghi lại thực phẩm có thể ảnh hưởng đến da — sữa, đường, thực phẩm chế biến, rượu ...)

Quan sát về da (mô tả những gì bạn nhận thấy về da hôm nay — kết cấu, tông màu, vùng cần chú ý, cải t...)

Ngày: _____

Tình trạng da: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Lượng nước uống (ly): _____

Số giờ ngủ: _____

Mức căng thẳng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mụn mới:



Sản phẩm buổi sáng (liệt kê sản phẩm chăm sóc da buổi sáng — sữa rửa mặt, toner, serum, kem dưỡng,...)

Sản phẩm buổi tối (liệt kê sản phẩm chăm sóc da buổi tối — sữa rửa mặt, điều trị, kem dưỡng, dầu dưỡng...)

Ghi chú chế độ ăn (ghi lại thực phẩm có thể ảnh hưởng đến da — sữa, đường, thực phẩm chế biến, rượu ...)

Quan sát về da (mô tả những gì bạn nhận thấy về da hôm nay — kết cấu, tông màu, vùng cần chú ý, cải t...)
