


护肤日记

30 天引导式日记



混合格式



由 LoomJournals 制作

如何使用本日记

欢迎使用您的日记！以下是一些帮助您充分利用它的建议：

- 1 每天留出几分钟时间来书写
- 2 真诚地、自由地书写，不要自我评判
- 3 尝试每天在同一时间书写，养成习惯
- 4 每周回顾自己的日记，发现规律



扫描获取本日记的详细使用指南

日期: _____

皮肤状况:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

饮水量 (杯):

睡眠时长:

压力等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

新长痘:

早间产品 (列出你的早间护肤品——洁面、爽肤水、精华、面霜、防晒……)

晚间产品 (列出你的晚间护肤品——洁面、功效产品、面霜、面部精油……)

饮食记录 (记录可能影响皮肤的食物——乳制品、糖、加工食品、酒精, 或对皮肤有益的食物)

皮肤观察 (描述你今天观察到的皮肤状况——质感、肤色、问题区域、改善情况)

日期: _____

皮肤状况:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

饮水量 (杯):

睡眠时长:

压力等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

新长痘:

早间产品 (列出你的早间护肤品——洁面、爽肤水、精华、面霜、防晒……)

晚间产品 (列出你的晚间护肤品——洁面、功效产品、面霜、面部精油……)

饮食记录 (记录可能影响皮肤的食物——乳制品、糖、加工食品、酒精, 或对皮肤有益的食物)

皮肤观察 (描述你今天观察到的皮肤状况——质感、肤色、问题区域、改善情况)

日期: _____

皮肤状况:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

饮水量 (杯):

睡眠时长:

压力等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

新长痘:

早间产品 (列出你的早间护肤品——洁面、爽肤水、精华、面霜、防晒……)

晚间产品 (列出你的晚间护肤品——洁面、功效产品、面霜、面部精油……)

饮食记录 (记录可能影响皮肤的食物——乳制品、糖、加工食品、酒精, 或对皮肤有益的食物)

皮肤观察 (描述你今天观察到的皮肤状况——质感、肤色、问题区域、改善情况)

日期: _____

皮肤状况:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

饮水量 (杯):

睡眠时长:

压力等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

新长痘:

早间产品 (列出你的早间护肤品——洁面、爽肤水、精华、面霜、防晒……)

晚间产品 (列出你的晚间护肤品——洁面、功效产品、面霜、面部精油……)

饮食记录 (记录可能影响皮肤的食物——乳制品、糖、加工食品、酒精, 或对皮肤有益的食物)

皮肤观察 (描述你今天观察到的皮肤状况——质感、肤色、问题区域、改善情况)

日期: _____

皮肤状况:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

饮水量 (杯):

睡眠时长:

压力等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

新长痘:

早间产品 (列出你的早间护肤品——洁面、爽肤水、精华、面霜、防晒……)

晚间产品 (列出你的晚间护肤品——洁面、功效产品、面霜、面部精油……)

饮食记录 (记录可能影响皮肤的食物——乳制品、糖、加工食品、酒精, 或对皮肤有益的食物)

皮肤观察 (描述你今天观察到的皮肤状况——质感、肤色、问题区域、改善情况)

日期: _____

皮肤状况:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

饮水量 (杯):

睡眠时长:

压力等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

新长痘:

早间产品 (列出你的早间护肤品——洁面、爽肤水、精华、面霜、防晒……)

晚间产品 (列出你的晚间护肤品——洁面、功效产品、面霜、面部精油……)

饮食记录 (记录可能影响皮肤的食物——乳制品、糖、加工食品、酒精, 或对皮肤有益的食物)

皮肤观察 (描述你今天观察到的皮肤状况——质感、肤色、问题区域、改善情况)

日期: _____

皮肤状况:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

饮水量 (杯):

睡眠时长:

压力等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

新长痘:

早间产品 (列出你的早间护肤品——洁面、爽肤水、精华、面霜、防晒……)

晚间产品 (列出你的晚间护肤品——洁面、功效产品、面霜、面部精油……)

饮食记录 (记录可能影响皮肤的食物——乳制品、糖、加工食品、酒精, 或对皮肤有益的食物)

皮肤观察 (描述你今天观察到的皮肤状况——质感、肤色、问题区域、改善情况)

日期: _____

皮肤状况:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

饮水量 (杯):

睡眠时长:

压力等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

新长痘:

早间产品 (列出你的早间护肤品——洁面、爽肤水、精华、面霜、防晒……)

晚间产品 (列出你的晚间护肤品——洁面、功效产品、面霜、面部精油……)

饮食记录 (记录可能影响皮肤的食物——乳制品、糖、加工食品、酒精, 或对皮肤有益的食物)

皮肤观察 (描述你今天观察到的皮肤状况——质感、肤色、问题区域、改善情况)

日期: _____

皮肤状况:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

饮水量 (杯):

睡眠时长:

压力等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

新长痘:

早间产品 (列出你的早间护肤品——洁面、爽肤水、精华、面霜、防晒……)

晚间产品 (列出你的晚间护肤品——洁面、功效产品、面霜、面部精油……)

饮食记录 (记录可能影响皮肤的食物——乳制品、糖、加工食品、酒精, 或对皮肤有益的食物)

皮肤观察 (描述你今天观察到的皮肤状况——质感、肤色、问题区域、改善情况)

日期: _____

皮肤状况:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

饮水量 (杯):

睡眠时长:

压力等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

新长痘:

早间产品 (列出你的早间护肤品——洁面、爽肤水、精华、面霜、防晒……)

晚间产品 (列出你的晚间护肤品——洁面、功效产品、面霜、面部精油……)

饮食记录 (记录可能影响皮肤的食物——乳制品、糖、加工食品、酒精, 或对皮肤有益的食物)

皮肤观察 (描述你今天观察到的皮肤状况——质感、肤色、问题区域、改善情况)

日期: _____

皮肤状况:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

饮水量 (杯):

睡眠时长:

压力等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

新长痘:

早间产品 (列出你的早间护肤品——洁面、爽肤水、精华、面霜、防晒……)

晚间产品 (列出你的晚间护肤品——洁面、功效产品、面霜、面部精油……)

饮食记录 (记录可能影响皮肤的食物——乳制品、糖、加工食品、酒精, 或对皮肤有益的食物)

皮肤观察 (描述你今天观察到的皮肤状况——质感、肤色、问题区域、改善情况)

日期: _____

皮肤状况:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

饮水量 (杯):

睡眠时长:

压力等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

新长痘:

早间产品 (列出你的早间护肤品——洁面、爽肤水、精华、面霜、防晒……)

晚间产品 (列出你的晚间护肤品——洁面、功效产品、面霜、面部精油……)

饮食记录 (记录可能影响皮肤的食物——乳制品、糖、加工食品、酒精, 或对皮肤有益的食物)

皮肤观察 (描述你今天观察到的皮肤状况——质感、肤色、问题区域、改善情况)

日期: _____

皮肤状况: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

饮水量 (杯): _____

睡眠时长: _____

压力等级 (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

新长痘:

早间产品 (列出你的早间护肤品——洁面、爽肤水、精华、面霜、防晒……)

晚间产品 (列出你的晚间护肤品——洁面、功效产品、面霜、面部精油……)

饮食记录 (记录可能影响皮肤的食物——乳制品、糖、加工食品、酒精, 或对皮肤有益的食物)

皮肤观察 (描述你今天观察到的皮肤状况——质感、肤色、问题区域、改善情况)

日期: _____

皮肤状况:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

饮水量 (杯):

睡眠时长:

压力等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

新长痘:

早间产品 (列出你的早间护肤品——洁面、爽肤水、精华、面霜、防晒……)

晚间产品 (列出你的晚间护肤品——洁面、功效产品、面霜、面部精油……)

饮食记录 (记录可能影响皮肤的食物——乳制品、糖、加工食品、酒精, 或对皮肤有益的食物)

皮肤观察 (描述你今天观察到的皮肤状况——质感、肤色、问题区域、改善情况)

日期: _____

皮肤状况:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

饮水量 (杯):

睡眠时长:

压力等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

新长痘:

早间产品 (列出你的早间护肤品——洁面、爽肤水、精华、面霜、防晒……)

晚间产品 (列出你的晚间护肤品——洁面、功效产品、面霜、面部精油……)

饮食记录 (记录可能影响皮肤的食物——乳制品、糖、加工食品、酒精, 或对皮肤有益的食物)

皮肤观察 (描述你今天观察到的皮肤状况——质感、肤色、问题区域、改善情况)

日期: _____

皮肤状况:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

饮水量 (杯):

睡眠时长:

压力等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

新长痘:

早间产品 (列出你的早间护肤品——洁面、爽肤水、精华、面霜、防晒……)

晚间产品 (列出你的晚间护肤品——洁面、功效产品、面霜、面部精油……)

饮食记录 (记录可能影响皮肤的食物——乳制品、糖、加工食品、酒精, 或对皮肤有益的食物)

皮肤观察 (描述你今天观察到的皮肤状况——质感、肤色、问题区域、改善情况)

日期: _____

皮肤状况:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

饮水量 (杯) :

睡眠时长:

压力等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

新长痘:

早间产品 (列出你的早间护肤品——洁面、爽肤水、精华、面霜、防晒……)

晚间产品 (列出你的晚间护肤品——洁面、功效产品、面霜、面部精油……)

饮食记录 (记录可能影响皮肤的食物——乳制品、糖、加工食品、酒精, 或对皮肤有益的食物)

皮肤观察 (描述你今天观察到的皮肤状况——质感、肤色、问题区域、改善情况)

日期: _____

皮肤状况:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

饮水量 (杯):

睡眠时长:

压力等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

新长痘:

早间产品 (列出你的早间护肤品——洁面、爽肤水、精华、面霜、防晒……)

晚间产品 (列出你的晚间护肤品——洁面、功效产品、面霜、面部精油……)

饮食记录 (记录可能影响皮肤的食物——乳制品、糖、加工食品、酒精, 或对皮肤有益的食物)

皮肤观察 (描述你今天观察到的皮肤状况——质感、肤色、问题区域、改善情况)

日期: _____

皮肤状况:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

饮水量 (杯):

睡眠时长:

压力等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

新长痘:

早间产品 (列出你的早间护肤品——洁面、爽肤水、精华、面霜、防晒……)

晚间产品 (列出你的晚间护肤品——洁面、功效产品、面霜、面部精油……)

饮食记录 (记录可能影响皮肤的食物——乳制品、糖、加工食品、酒精, 或对皮肤有益的食物)

皮肤观察 (描述你今天观察到的皮肤状况——质感、肤色、问题区域、改善情况)

日期: _____

皮肤状况:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

饮水量 (杯):

睡眠时长:

压力等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

新长痘:

早间产品 (列出你的早间护肤品——洁面、爽肤水、精华、面霜、防晒……)

晚间产品 (列出你的晚间护肤品——洁面、功效产品、面霜、面部精油……)

饮食记录 (记录可能影响皮肤的食物——乳制品、糖、加工食品、酒精, 或对皮肤有益的食物)

皮肤观察 (描述你今天观察到的皮肤状况——质感、肤色、问题区域、改善情况)

日期: _____

皮肤状况:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

饮水量 (杯):

睡眠时长:

压力等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

新长痘:

早间产品 (列出你的早间护肤品——洁面、爽肤水、精华、面霜、防晒……)

晚间产品 (列出你的晚间护肤品——洁面、功效产品、面霜、面部精油……)

饮食记录 (记录可能影响皮肤的食物——乳制品、糖、加工食品、酒精, 或对皮肤有益的食物)

皮肤观察 (描述你今天观察到的皮肤状况——质感、肤色、问题区域、改善情况)

日期: _____

皮肤状况:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

饮水量 (杯):

睡眠时长:

压力等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

新长痘:

早间产品 (列出你的早间护肤品——洁面、爽肤水、精华、面霜、防晒……)

晚间产品 (列出你的晚间护肤品——洁面、功效产品、面霜、面部精油……)

饮食记录 (记录可能影响皮肤的食物——乳制品、糖、加工食品、酒精, 或对皮肤有益的食物)

皮肤观察 (描述你今天观察到的皮肤状况——质感、肤色、问题区域、改善情况)

日期: _____

皮肤状况:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

饮水量 (杯):

睡眠时长:

压力等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

新长痘:

早间产品 (列出你的早间护肤品——洁面、爽肤水、精华、面霜、防晒……)

晚间产品 (列出你的晚间护肤品——洁面、功效产品、面霜、面部精油……)

饮食记录 (记录可能影响皮肤的食物——乳制品、糖、加工食品、酒精, 或对皮肤有益的食物)

皮肤观察 (描述你今天观察到的皮肤状况——质感、肤色、问题区域、改善情况)

日期: _____

皮肤状况:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

饮水量 (杯):

睡眠时长:

压力等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

新长痘:

早间产品 (列出你的早间护肤品——洁面、爽肤水、精华、面霜、防晒……)

晚间产品 (列出你的晚间护肤品——洁面、功效产品、面霜、面部精油……)

饮食记录 (记录可能影响皮肤的食物——乳制品、糖、加工食品、酒精, 或对皮肤有益的食物)

皮肤观察 (描述你今天观察到的皮肤状况——质感、肤色、问题区域、改善情况)

日期: _____

皮肤状况:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

饮水量 (杯):

睡眠时长:

压力等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

新长痘:

早间产品 (列出你的早间护肤品——洁面、爽肤水、精华、面霜、防晒……)

晚间产品 (列出你的晚间护肤品——洁面、功效产品、面霜、面部精油……)

饮食记录 (记录可能影响皮肤的食物——乳制品、糖、加工食品、酒精, 或对皮肤有益的食物)

皮肤观察 (描述你今天观察到的皮肤状况——质感、肤色、问题区域、改善情况)

日期: _____

皮肤状况:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

饮水量 (杯):

睡眠时长:

压力等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

新长痘:

早间产品 (列出你的早间护肤品——洁面、爽肤水、精华、面霜、防晒……)

晚间产品 (列出你的晚间护肤品——洁面、功效产品、面霜、面部精油……)

饮食记录 (记录可能影响皮肤的食物——乳制品、糖、加工食品、酒精, 或对皮肤有益的食物)

皮肤观察 (描述你今天观察到的皮肤状况——质感、肤色、问题区域、改善情况)

日期: _____

皮肤状况:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

饮水量 (杯):

睡眠时长:

压力等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

新长痘:

早间产品 (列出你的早间护肤品——洁面、爽肤水、精华、面霜、防晒……)

晚间产品 (列出你的晚间护肤品——洁面、功效产品、面霜、面部精油……)

饮食记录 (记录可能影响皮肤的食物——乳制品、糖、加工食品、酒精, 或对皮肤有益的食物)

皮肤观察 (描述你今天观察到的皮肤状况——质感、肤色、问题区域、改善情况)

日期: _____

皮肤状况:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

饮水量 (杯) :

睡眠时长:

压力等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

新长痘:

早间产品 (列出你的早间护肤品——洁面、爽肤水、精华、面霜、防晒……)

晚间产品 (列出你的晚间护肤品——洁面、功效产品、面霜、面部精油……)

饮食记录 (记录可能影响皮肤的食物——乳制品、糖、加工食品、酒精, 或对皮肤有益的食物)

皮肤观察 (描述你今天观察到的皮肤状况——质感、肤色、问题区域、改善情况)

日期: _____

皮肤状况:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

饮水量 (杯):

睡眠时长:

压力等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

新长痘:

早间产品 (列出你的早间护肤品——洁面、爽肤水、精华、面霜、防晒……)

晚间产品 (列出你的晚间护肤品——洁面、功效产品、面霜、面部精油……)

饮食记录 (记录可能影响皮肤的食物——乳制品、糖、加工食品、酒精, 或对皮肤有益的食物)

皮肤观察 (描述你今天观察到的皮肤状况——质感、肤色、问题区域、改善情况)

日期: _____

皮肤状况:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

饮水量 (杯):

睡眠时长:

压力等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

新长痘:

早间产品 (列出你的早间护肤品——洁面、爽肤水、精华、面霜、防晒……)

晚间产品 (列出你的晚间护肤品——洁面、功效产品、面霜、面部精油……)

饮食记录 (记录可能影响皮肤的食物——乳制品、糖、加工食品、酒精, 或对皮肤有益的食物)

皮肤观察 (描述你今天观察到的皮肤状况——质感、肤色、问题区域、改善情况)

