

ТРЕКЕР
КРАСОТЫ

Я САМА СЕБЕ КОСМЕТОЛОГ

ЕЖЕДНЕВНЫЙ УХОД

Утренний уход:

Умывание/Тонизация
Сыворотка и/или Крем
SPF-защита

[illegible]

Вечерний уход:

Демакияж
Умывание/Тонизация
Сыворотка и/или Крем

Лимфодренажные прыжки/Тряска
2 литра воды
Зарядка для спины
Полезный и вкусный завтрак
Фейсфитнес
Прием витаминов
5000 шагов на свежем воздухе
Сон 7-8 часов

ЕЖЕНЕДЕЛЬНЫЙ УХОД

Маска
Скраб/Пиллинг
Массаж
Патчи для глаз

Неделя 1	Неделя 2	Неделя 3	Неделя 4
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐