



## уход за собой

Узнайте, как правильно заботиться о своем теле с помощью нашего чек-листа. пройдите по всем этапам и достигните идеального состояния кожи и волос.

### каждый день

очищение кожи

*Самый первый и важный этап. Пусть это будут щадящие средства без содержания мыла и желателно с липидами в составе. Ведь при использовании слишком агрессивных косметических продуктов даже нормальная кожа станет сухой.*

чистка зубов

зубная нить

### каждую неделю

массаж лица

маска очищение

маска питание

взвеситься

### каждые 2 недели

брови и ресницы

маникюр

### **каждый месяц**

стрижка

баня, SPA

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?