Чек-лист по уходу за собой.

1. Каждый день

- [ ] **1.1** Чистить зубы

  Утром и перед сном.

- [ ] **1.2** Make-up

  Нанесение и удаление перед сном.

- [ ] **1.3** Душ

  Утром и перед сном.

- [ ] **1.4** Крем для лица

  Перед сном.

- [ ] **1.5** Крем для рук

- [ ] **1.6** Масло для кутикул

2. Каждую неделю

- [ ] **2.1** Массаж лица

- [ ] **2.2** Маски для лица

  Очищающая, увлажняющая, питательная.

- [ ] **2.3** Антицеллюлитный массаж

- [ ] **2.4** Скраб для лица, тела.

- [ ] **2.5** Маска для волос
- [ ] **2.6** Эпиляция
- [ ] **2.7** Расслабляющая ванна
- [ ] **2.8** Взвешивание
  Замеры тела

3. Каждые 2 недели

- [ ] **3.1** Брови и ресницы
- [ ] **3.2** Маникюр, педикюр

4. Каждый месяц

- [ ] **4.1** Стрижка
- [ ] **4.2** Покраска

Карина Новикова @beminesoul

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

как это убрать?