



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?