



Уход

1. Утро

- 1.1** Вакум
- 1.2** сухой массаж
- 1.3** стакан воды с лимоном
- 1.4** контрастный душ
- 1.5** Нанести сыворотку
- 1.6** Патчи или крем
- 1.7** Виатмины
Д и Коллаген
- 1.8** макияж
- 1.9** Завтрак
- 1.10** Витамины

2. Вечер

- 2.1** Обертывание
понедельник, четверг
- 2.2** маска

понедельник ,четверг

2.3 Контрастный душ

2.4 Кофейный скраб

среда, суббота

2.5 Тоник

Снять остатки макияжа

2.6 Крем для лица

2.7 Нанести масло

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

как это убрать?