



лицо

чеклист ухода за собой

☐ **1.** касторовое масло на ресницы и брови

2. каждый день

3. утро

☐ **3.1** зубы

☐ **3.2** умывалка

☐ **3.3** японский массаж для лица

☐ **3.4** маска для лица

☐ **3.5** крем для лица

4. вечер

☐ **4.1** зубы

☐ **4.2** умывалка

☐ **4.3** мист

☐ **4.4** тоник

☐ **4.5** сыворотка

☐ **4.6** крем для лица

☐ **4.7** массаж кварцевыми массажерами

☐ **4.8** касторовое масло на ресницы и брови

☐ **4.9** бальзам для губ

5. раз в 2-3 дня

☐ **5.1** маски для лица

☐ **5.2** кофейный скраб

6. каждую неделю

☐ **6.1** чистка пор

☐ **6.2** депиляция ненужных волос

☐ **6.3** маска пиллинг

☐ **6.4** пиллинг для лица

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

как это убрать?