Чек-лист | Эксперт

Beuty

Красота - это в первую очередь здоровый и ухоженный вид. Здесь мой чеклист по ежедневным, еженедельным и ежемесячным "ритуалам" красоты и здоровья

Глаза

- [ ] Гимнастика для глаз
  3 раза в день
- [ ] Капли для глаз
  Капли для глаз иметь при себе, регулярно закапывать, особенно при носке линз.
- [ ] После умывания крем для кожи вокруг глаз вечером, а утром кокосовое масло

Бедра и ягодицы

- [ ] перед душем клмплекс упражнений на бедра и ягодицы
- [ ] кофейный скраб
  каждые 3 дня
- [ ] После душа массаж кокосовым маслом
  2 раза в неделю антицеллюлитный массаж (добавить в кокосовое масло эфирное масло апельсина)

Живот

- [ ] Пресс в комплексе упражнений
- [ ] В течение дня держать пресс подтянутым

Маникюр и педикюр

- [ ] 1 раз в месц маникюр и педикюр
- [ ] укрепление IBX
  раз в неделю

Волосы

- [ ] Мой шампунем с ополаскивателем и маской каждые 3 дня, водой омывай каждый день
- [ ] Укладывай феном с термозащитой каждый день
- [ ] Маски из Амлы
  2 раза в неделю

Лицо

- [ ] Пенка для умывания
  Утром и вечером
- [ ] После душа сбрызнуть цветочной водой.
- [ ] Питающий дневной крем.

- [ ] Кокосовое масло под макияж
- [ ] Питающий дневной крем.
- [ ] Демакияж мицеляркой
- [ ] Вечером ночной крем

Тело

- [ ] Увлажняй кожу молочком для тела

Эпиляция

- [ ] Восковая эпиляция необходимых зон 1-2 раза в месяц (по мере необходимости)

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

как это убрать?