

Уход

1.	Каждое утро
	1.1 Стакан воды с лимоном и медом <i>Ну или хотя бы просто воды</i>
	1.2 Вакуум 10 раз
	1.3 Зарядка
	1.4 Стойка у стены 1 минута
	1.5 Пресс
	1.6 Планка
	1.7 Семена льна
	1.8 Клетчатка
	1.9 Умывание гелем
	1.10 Чистка зубов
	1.11 Протирание лица тоником
	1.12 Контрастный душ
	1.13 Сыворотка

	1.14 Крем для лица и шеи
2.	Каждый день
	2.1 БАДы и витамины
	2.2 10 тысяч шагов
	2.3 Глазная гимнастика
	2.4 Крема для рук и кутикулы
3.	Каждый вечер
	3.1 Гидрофильное масло
	3.2 Гель для умывания
	3.3 Чистка зубов
	3.4 Массаж лица
	3.5 Тоник до лица
	3.6 Сыворотка
	3.7 Мини-тренировки Если не было основной
	3.8 Валик под спину
	3.9 Постоять с руками вверх
	3.10 Массаж щёткой

	3.11 Контрастный душ
	3.12 Крем для тела
	3.13 Крем для ног
	3.14 Масло для ресниц и бровей
4.	Понедельник
	4.1 Пилинг лица
	4.2 Тканевая маска
	4.3 Скраб кожи головы
	4.4 Ночная маска для волос
	·
	Вторник
5.	
5.	Вторник
5.	Вторник 5.1 Выщипывание бровей
5.	Вторник 5.1 Выщипывание бровей 5.2 Удаление усиков
5.	Вторник 5.1 Выщипывание бровей 5.2 Удаление усиков 5.3 Бритье ног
5.	Вторник 5.1 Выщипывание бровей 5.2 Удаление усиков 5.3 Бритье ног
5. 	Вторник 5.1 Выщипывание бровей 5.2 Удаление усиков 5.3 Бритье ног 5.4 Бритье зоны бикини

	6.3 Вакуумный массаж
7.	Четверг
	7.1 Пилинг лица
	7.2 Пилинг тела
	7.3 Автозагар
•	
8.	Пятница
	8.1 Выщипывание бровей
	8.2 Бритье ног
	8.3 Бритье зоны бикини
9.	Суббота
	9.1 Филлер до волос или долгая маска
	9.2 Эпиляция волос подмышками
	9.3 Ванна с солью и пеной
	9.4 Увлажняющая маска для лица
	9.5 Обёртывание

10. Воскресенье

■ 10.1 Выполнение невыполненных в течение недели пунктов списка
11. В течение недели
□ 11.1 3 тренировки в спортзале
□ 11.2 1 групповая тренировка
□ 11.3 1 раз в сауну
Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист Эксперт: https://checklists.expert как это убрать?