



## Уход

### Каждое утро

стакан воды с лимоном и медом

*Ну или хотя бы просто воды*

Вакуум

*10 раз*

Зарядка

Стойка у стены

*1 минута*

Пресс

Планка

Семена льна

Клетчатка

Умывание гелем

Чистка зубов

Протирание лица тоником

Контрастный душ

Сыворотка

Крем для лица и шеи

### **Каждый день**

БАДы и витамины

10 тысяч шагов

Глазная гимнастика

Крема для рук и кутикулы

### **Каждый вечер**

Гидрофильное масло

Гель для умывания

Чистка зубов

Массаж лица

Тоник до лица

Сыворотка

Мини-тренировки  
*Если не было основной*

Валик под спину

Постоять с руками вверх

Массаж щёткой

- Контрастный душ
- Крем для тела
- Крем для ног
- Масло для ресниц и бровей

## **Понедельник**

- Пилинг лица
- Тканевая маска
- Скраб кожи головы
- Ночная маска для волос

## **Вторник**

- Выщипывание бровей
- Удаление усиков
- Бритье ног
- Бритье зоны бикини

## **Среда**

- Очищающая маска для лица
- Педикюр

Вакуумный массаж

## **Четверг**

Пилинг лица

Пилинг тела

Автозагар

## **Пятница**

Выщипывание бровей

Бритье ног

Бритье зоны бикини

## **Суббота**

Филлер до волос или долгая маска

Эпиляция волос подмышками

Ванна с солью и пеной

Увлажняющая маска для лица

Обёртывание

## **Воскресенье**

Выполнение невыполненных в течение недели пунктов списка

## **В течение недели**

3 тренировки в спортзале

1 групповая тренировка

1 раз в сауну

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

[как это убрать?](#)