



Уход

Утро

- ☐ Вакум
- ☐ сухой массаж
- ☐ стакан воды с лимоном
- ☐ контрастный душ
- ☐ Нанести сыворотку
- ☐ Патчи или крем
- ☐ Виатмины
Д и Коллаген
- ☐ макияж
- ☐ Завтрак
- ☐ Витамины

Вечер

- ☐ Обертывание
понедельник, четверг
- ☐ маска

понедельник ,четверг

☐ Контрастный душ

☐ Кофейный скраб

среда, суббота

☐ Тоник

Снять остатки макияжа

☐ Крем для лица

☐ Нанести масло

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

как это убрать?