



## Уход за собой

Уход за собой — это то, чему каждый человек должен уделять время ежедневно.  
Регулярный уход за собой — залог здоровья и уверенности в себе.

### Ежедневный уход за собой

1. Волосы

• Мытьё, сушка, питание, своевременная стрижка

2. Кожа лица

• Умываться утром и перед сном. • Не использовать мыло для умывания, оно сушит кожу.  
• Правильное питание. Не употребляйте жирную пищу, пейте больше воды, поменьше кушайте сладости

3. Кожа тела

• Ежедневно увлажняйте кожу • Пейте больше воды • Регулярный спорт

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

как это убрать?