



Уход за собой

Каждый день я буду ухаживать за собой

Понедельник

Потягушки, стакан воды, зарядка 10 минут, уход за лицом, уход за пятками

Вторник

Потягушки, стакан воды, зарядка 10 минут, уход за кожей, брови

Среда

Потягушки, стакан воды, зарядка 10 минут, уход за кожей, маска для лица, уход за пятками

Четверг

Потягушки, стакан воды, зарядка 10 минут, уход за кожей, скраб

Пятница

Потягушки, стакан воды, зарядка 10 минут, уход за кожей, маска для лица

Суббота банный день

Потягушки, стакан воды, зарядка 10 минут, уход за кожей, крема для тела, для пяток, локти

Воскресенье

Потягушки, стакан воды, зарядка 10 минут, уход за кожей лица, маска, ванночка для ног