



Чек-лист ухода за собой

1. КАЖДЫЙ ДЕНЬ

2. Утром:

2.1 Чистить зубы

2.2 Контрастный душ

2.3 Крем для тела

2.4 Очищение кожи лица и шеи

2.5 Тоник

2.6 Сыворотка

2.7 Крем для зоны вокруг глаз

2.8 Крем для лица и шеи

2.9 Солнцезащитный крем

2.10 Легкий макияж

2.11 Укладка волос

2.12 Полезный завтрак

2.13 Витамины

3. Вечером:

- 3.1** Очищение кожи лица от косметики
- 3.2** Сухой массаж
- 3.3** Тёплый душ
- 3.4** Тоник
- 3.5** Крем для лица
- 3.6** Крем для тела

4. Раз в месяц

- 4.1** Маникюр
- 4.2** Педикюр
- 4.3** Нарращивание/ламинирование ресниц
- 4.4** Окрашивание бровей
- 4.5** Сходить к парикмахеру
- 4.6** Сделать шугаринг

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

как это убрать?