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** Наращивание/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?