



Чек-лист ухода за собой

Ежедневный обязательный уход за собой

- ☐ **1.** крем для рук
- ☐ **2.** Уход за кутикулой
- ☐ **3.** Крем для локтей, коленей, пяток
- ☐ **4.** Крем для ног
- ☐ **5.** Тонизация шеи и зоны декольте, крем
- ☐ **6.** Нанесение крема для тела после душа
- ☐ **7.** Чистка зубов
- ☐ **8.** Сыворотка, гиалуроновая кислота, ночной крем, крем под глаза
- ☐ **9.** Умывание
- ☐ **10.** Демакияж мягким молочком
- ☐ **11.** Нанесение термозащиты, укладка волос
- ☐ **12.** Макияж
- ☐ **13.** Крем под глаза

- ☐ **14.** Патчи под глаза
- ☐ **15.** Тонизация, дневной крем
- ☐ **16.** Умывание
- ☐ **17.** Нанесение средства от секущихся кончиков
- ☐ **18.** Мытье волос + кондиционер или бальзам

Обязательные ежедневные процедуры по уходу за собой

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

как это убрать?