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?