

## Уход за собой

Систематизация дает понимание целей, регулярное выполнение дает идеальный постоянный результат.

1.	УТРОМ
	1.1 Чистка зубов + Ополаскиватель
	1.2 Контрастный душ
	1.3 Помыть голову + Маска для волос + Кондиционер
	1.4 Крем для тела
	<b>1.5</b> Очищение кожи лица+Тоник+Крем для лица+Крем для глаз
	1.6 Легкий макияж
	<b>1.7</b> Термозащита+ Сывортка для волос+ Укладка
	1.8 Витамины
2.	ВЕЧЕРОМ
	2.1 Теплый душ
	2.2 Чистка зубов+зубная нить+ополаскиватель+гель для укрепления

■ 2.3 Очищение лица + тоник (чередую: омолаживающий/сужающий поры/увлажняющий)
2.4 Крем для лица и век
2.5 Сыворотка для лица или заменить на ночную маску
2.6 Крем для тела
2.7 Маска или бальзам для губ
2.8 Крем для рук
2.9 Масло для кутикулы
3. 1 раз в 3 дня
□ 3.1 Приготовить еду на 3 дня +купить продукты
З.2 Тренировка не менее 40 минут
■ 3.3 Маска для лица (увлажняющая/глиняная)
□ 3.4 Скраб для тела
□ 3.5 Эпиляция
□ 3.6 Выщипать брови
□ 3.7 Скраб или пилинг для лица
4. <b>РАЗ В 10 ДНЕЙ (3</b> раза в месяц)
□ 4.1 Маникюр

4.2 Ультразвуковая чистка лица
5. РАЗ В 14 ДНЕЙ
□ 5.1 Педикюр+обработать пятки
□ 5.2 Тонирование волос
□ 5.3 Ванна с морской солью и маслом
□ 5.4 Стрижка челки
6. РАЗ В МЕСЯЦ
□ 6.1 Стрижка кончиков
Подстраивайте чек-листы под свой ежедневный график так, чтобы они дополняли день, а не раздражали, отвлекая от важных дел.

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <a href="https://checklists.expert">https://checklists.expert</a> как это убрать?