



Уход за собой

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

УТРОМ

- Чистка зубов + Ополаскиватель
- Контрастный душ
- Помыть голову + Маска для волос + Кондиционер
- Крем для тела
- Очищение кожи лица+Тоник+Крем для лица+Крем для глаз
- Легкий макияж
- Термозащита+ Сыворотка для волос+ Укладка
- Витамины

ВЕЧЕРОМ

- Теплый душ
- Чистка зубов+зубная нить+ополаскиватель+гель для укрепления
- Очищение лица + тоник (чередую: омолаживающий/сужающий)

поры/увлажняющий)

- Крем для лица и век
- Сыворотка для лица или заменить на ночную маску
- Крем для тела
- Маска или бальзам для губ
- Крем для рук
- Масло для кутикулы

1 раз в 3 дня

- Приготовить еду на 3 дня +купить продукты
- Тренировка не менее 40 минут
- Маска для лица (увлажняющая/глиняная)
- Скраб для тела
- Эпиляция
- Выщипать брови
- Скраб или пилинг для лица

РАЗ В 10 ДНЕЙ (3 раза в месяц)

- Маникюр

Ультразвуковая чистка лица

РАЗ В 14 ДНЕЙ

Педикюр+обработать пятки

Тонирование волос

Ванна с морской солью и маслом

Стрижка челки

РАЗ В МЕСЯЦ

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: <https://checklists.expert>

как это убрать?