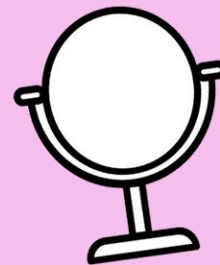


БЬЮТИ ЧЕК-ЛИСТ



ПО УХОДУ ЗА СОБОЙ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ



1. НАЧНИ УТРО СО СТАКАНА ТЕПЛОЙ ВОДЫ С ЛИМОНОМ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐



2. ПРИМИ 10-МИНУТНЫЙ КОНТРАСТНЫЙ ДУШ



3. НЕ ЗАБЫВАЙ ОБ ОЧИЩЕНИИ И УВЛАЖНЕНИИ КОЖИ ЛИЦА



4. ПЕРЕД ВЫХОДОМ НА УЛИЦУ НАНЕСИ SPF-ЗАЩИТУ



5. ВЫПИВАЙ 1,5 ЛИТРА ВОДЫ В ДЕНЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐



6. НЕ УВЛЕКАЙСЯ КОФЕ: МАКСИМУМ 1 ЧАШКА В ДЕНЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐



7. ОБОЙДИСЬ БЕЗ ПЕРЕКУСОВ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ



8. НА УЖИН ОСТАВЬ ЛЕГКИЙ ОВОЩНОЙ САЛАТ



9. ОБЯЗАТЕЛЬНО СМОЙ КОСМЕТИКУ