

ЕЖЕДНЕВНЫЙ УХОД

Очищение кожи

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Лосьон/крем/масло

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

КОНТРОЛИРУЙ ВОДНЫЙ БАЛАНС 30 МЛ НА 1 КГ

ПН				
ВТ				
СР				
ЧТ				
ПТ				
СБ				
ВС				

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ УХОД 2-4 РАЗА В НЕДЕЛЮ

Скраб/пилинг/обертывание

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Щетка/массажер

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Соль/бомбочка/пена

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐



СОЗДАЙ СВОЮ ИДЕАЛЬНУЮ ТРЕНИРОВКУ!

Приседания	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Отжимания	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Скручивания	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Планка на локтях	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Прыжки	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Планка на руках	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

