

ЧЕКЛИСТ

ухода за собой



**КАЖДЫЙ
ДЕНЬ**

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Чистка зубов | <input type="checkbox"/> Крем для лица |
| <input type="checkbox"/> Зубная нить | <input type="checkbox"/> Крем для рук |
| <input type="checkbox"/> Очищение кожи | <input type="checkbox"/> Масло для кутикул |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |



**КАЖДУЮ
НЕДЕЛЮ**

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Массаж лица | <input type="checkbox"/> Скраб тела |
| <input type="checkbox"/> Массаж | <input type="checkbox"/> Скраб для лица |
| <input type="checkbox"/> Маска очищение | <input type="checkbox"/> Скраб для пяток |
| <input type="checkbox"/> Маска увлажняющая | <input type="checkbox"/> Маска для волос |
| <input type="checkbox"/> Маска питание | <input type="checkbox"/> Взвеситься |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |



**КАЖДЫЕ
2 НЕДЕЛИ**

- | | |
|--|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Брови и ресницы | <input type="checkbox"/> Педикюр |
| <input type="checkbox"/> Маникюр | <input type="checkbox"/> Эпиляция |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |



**КАЖДЫЙ
МЕСЯЦ**

- | | |
|----------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Стрижка | <input type="checkbox"/> Баня / SPA |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |