

SKINCARE TRACKER

MONTH

WEEK OF

MY BEST PRODUCTS

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

SATURDAY

SUNDAY

NOTES

To do:

C H E C K L I S T

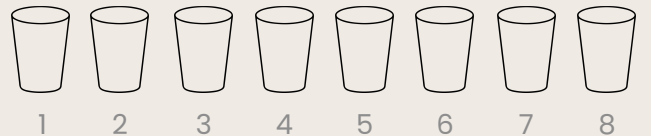
- LAVA LE MANI PRIMA DELLA SKINCARE
- RACCOGLI I CAPELLI
- NON DIMENTICARE IL COLLO
- FAI UNA BUONA DETERSIONE
- ASCIUGAMANO SPECIFICO PER IL VISO
- TAMPONA E NON SFREGARE
- ESFOZIA 1/2 VOLTE A SETTIMANA
- COCCOLA LA TUA PELLE
- TRATTA IL CONTORNO OCCHI
- ATTIVI COSMETICI MIRATI
- MANGIA BENE
- PRATICA SPORT
- TEMPO PER TE
- MEDITAZIONE
- CAMBIA FEDERE CUSCINO
- ASCOLTA LA TUA PELLE
- ADATTA I PRODOTTI ALLA PELLE
- DEDICATI DEL TEMPO PER TE
- PRENDI NOTA DEI CAMBIAMENTI
- IMPOSTA UNA ROUTINE COSMETICA

*Taking care of
yourself
is productive.*

HOURS OF SLEEP (Hours)



WATER BALANCE (Glass)



MOOD



ANGRY



TIRED



SAD



GREAT



FUN

W H E E L O F S K I N



JANUARY

FEBRUARY

MARCH

APRIL

MAY

JUNE

JULY

AUGUST

SEPTEMBER

OCTOBER

NOVEMBER

DECEMBER

my skin

