

- Beauty Checklist -

Каждый день
Утро
Стакан воды на голодный желудок
Легкий комплекс гимнастики и растяжки (зарядка для запуска лимфы и красивой осанки)
10 минут гимнастики для лица и шеи
Массаж головы 2 минуты
Сухой массаж натуральной щеткой/жесткой рукавицей
Контрастный душ
Чистка зубов
Зубная нить
Полоскание рта
Помассировать губы зубной щеткой
Крем для тела
Очищение кожи (лица и шеи)
Тоник
Витаминная сыворотка
Крем для зоны вокруг глаз по массажным линиям
Крем на лицо и шею (по массажным линиям)
Солнцезащитное средство (минимум SPF20 в любое время года)
Легкий макияж
Укладка волос
Красивая одежда (подходящая для случая)
Полезный завтрак (не ранее чем через 30 минут после стакана воды)
Витамины

Каждый день
Днем
Крем для рук
Масло для кутикулы
Сбалансированный обед (белок, медленные углеводы и клетчатка)
8 стаканов воды
Перекус 1- полезный смулли с протеином
Перекус 2 – ягоды и орехи
Контролируем осанку
Физическая активность мин 30 минут (прогулка, велосипед, танцы, любые упражнения)

Каждый день
Вечером
Полезный ужин (белок и клетчатка не позднее, чем за 3-3.5 часа до сна)
Теплый душ
Крем для тела
Крем на стопы
Очищение кожи лица
Тоник
Питательный крем на лицо и шею
Средство для ухода за ресницами и бровями
Лечь спать до 23.00, чтобы усилить выработку мелатонина
Сон не менее 7-8 часов

1 раз в неделю
Массаж тела
Выщипать брови
Полноценный отдых от всех процедур для лица
Разгрузочный день детокс на легких смулли

Раз в 2 недели
Маникюр
Педикюр

Раз в месяц
Сходить в баню
Сходить к парикмахеру
Солевой пилинг для головы
Сходить на эпиляцию (если делаете в салоне)

2 раза в неделю
Самомассаж лица
Кофейный скраб на все тело
Ванна с солью и маслами
Кардио тренировка
Масло/средство для роста волос
Массаж стоп пемзой

3 раза в неделю
Полноценная силовая тренировка всего тела
Маска для лица (увлажняющая, питательная, очищающая)
Масляный самомассаж всего тела (Абьянга)
Маска для волос
Эпиляция (если пользуетесь кремом или станком)

Другие идеи	
Умывание овсянкой (каждый день)	Баночный самомассаж тела
Протирание лица кубиком льда (каждый день)	Ванночки для ног с солью (по мере необходимости)
Баночный самомассаж лица (1-2 раза в неделю)	Уход за лицом в салоне красоты (массажи/маски/обертывания) – раз в неделю
Обертывание для рук (крем под перчатки на 30-40 минут) по мере необходимости	Курс ампул с витаминами для лица и шеи (по мере необходимости)
Курс пилингов для лица (в сезон по мере необходимости)	Детокс организма (по мере необходимости)
Прием биодобавок курсами (по мере необходимости)	

Smart-Planner