



auditfun.com

مخطط العناية بالبشرة والنفس

عادات يومية صغيرة وإشراف تدوم

الاسم

السنة

auditfun.com

روتين الصباح والمساء

الشهر

الخطوة

31 30 29 28 27 26 25 24 23 22 21 20 19 18 17 16 15 14 13 12 11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

صباحاً:
تنظيف

صباحاً:
ترطيب

صباحاً:
واقى
الشمس

مساءً:
تنظيف

مساءً:
علاج

مساءً:
ترطيب

الماء 8
أكواب

نوم 7
ساعات +

auditfun.com

روتين الصباح والمساء

الشهر

الخطوة 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

صباحاً:
تنظيف

صباحاً:
ترطيب

صباحاً:
واقى
الشمس

مساءً:
تنظيف

مساءً:
علاج

مساءً:
ترطيب

الماء 8
أكواب

نوم 7
ساعات +

auditfun.com