auditfun.com

مخطط العناية بالبشرة والنفس

عادات يومية صغيرة وإشراقة تدوم

الاسم _____

السنة _____

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: واقي 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: واقي الشمس																															
مساءً: تنظيف																															
مساءً: علاج																															
مساءً: ترطيب																															
الماء 8 أكواب																															
نوم 7 ساعات+																															

auditfun.com