



**FACEYOGA**  
**ARCIZOMTORNA**  
LÉGY ÖNMAGAD LEGSZEBB VERZIÓJA

# NAPI RUTIN

Dátum:

Víz:



*Reggel*

Lemosó:

Tonik:

Hidratáló:

Fényvédő:

Arcjóga gyakorlatok

.....

.....

.....

.....

.....

*Este*

Lemosó:

Tonik:

Szérum:

Hidratáló:

Arcjóga gyakorlatok

.....

.....

.....

.....

.....

Reggeli

Ebéd

Vacsora

Egyéb