Laser DeLux

beauty planner 2021

www.laserdelux.pl

Codzienne beauty nawyki

DNI

krem SPF 50

2 litry wody

dwuetapowe oczyszczanie skóry

min. 20 minut ruchu

ograniczenie słodyczy

zdrowy sen

szczotkowanie ciała

nawilżanie skóry

01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

Wykonałaś wszystkie dzienne beauty nawyki? Odhacz dzień!

Lista zadań do wykonania w Twojej codziennej pielęgnacji

Tygodniowe

TYDZIEŃ:	I	II	III	IV	V
maseczka w płachcie		✓			
	✓				
				✓	
masaż twarzy			✓		
endermologia alliance					

Zaznacz wykonane zabiegi w danym tygodniu

Miesięczne

1. peeling kwasowy ✓
2. mezoterapia igłowa
3. mikrodermabrazja
4. oczyszczanie wodorowe

Pamiętaj także o zadaniach, które warto wykonać dla skóry raz na jakiś czas. O tych nawykach przypomni Ci odpowiednia lista

Dwumiesięczne

1. depilacja laserowa LightSheer
2. kriolipoliza ✓

Półroczne

	TAK	NIE	W TRAKCIE
			✓
		✓	

Miejsce do zaznaczania długookresowych beauty zadań

Roczne

seria profesjonalnych zabiegów ✓

Codzienne beauty nawyki

- krem SPF 50
- 2 litry wody
- dwuetapowe oczyszczanie skóry
- min. 20 minut ruchu
- ograniczenie posiłków z cukrem
- zdrowy sen
- szczotkowanie ciała
- nawilżanie skóry

Styczeń

DNI	P	W	Ś	C	P	S	N
01					01	02	03
02	04	05	06	07	08	09	10
03	11	12	13	14	15	16	17
04	18	19	20	21	22	23	24
05	25	26	27	28	29	30	31
06							
07							
08							
09							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							
31							

Moje cele

	ZROBIONE	W TRAKCIE
	○	○
	○	○
	○	○
	○	○
	○	○
	○	○
	○	○
	○	○

www.laserdelux.pl

Tygodniowe

TYDZIEŃ:	I	II	III	IV	V
maseczka w płachcie	○	○	○	○	○
tonik kwasowy	○	○	○	○	○
peeling enzymatyczny	○	○	○	○	○
masaż twarzy	○	○	○	○	○
endermologia alliance	○	○	○	○	○

Miesięczne

1. peeling kwasowy ○
2. mezoterapia igłowa ○
3. mikrodermabrazja ○
4. oczyszczanie wodorowe ○

Dwumiesięczne

1. depilacja laserowa LightSheer ○
2. kriolipoliza ○

Półroczne

	TAK	NIE	W TRAKCIE
DermaPEN	○	○	○
laser frakcyjny	○	○	○

Roczne

seria profesjonalnych zabiegów	○	○	○

Laser DeLux

Codzienne beauty nawyki

- krem SPF 50
- 2 litry wody
- dwuetapowe oczyszczanie skóry
- min. 20 minut ruchu
- ograniczenie posiłków z cukrem
- zdrowy sen
- szczotkowanie ciała
- nawilżanie skóry

Luty

DNI	P	W	Ś	C	P	S	N
01	01	02	03	04	05	06	07
02	08	09	10	11	12	13	14
03	15	16	17	18	19	20	21
04	22	23	24	25	26	27	28
05							
06							
07							
08							
09							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							

Moje cele

	ZROBIONE	W TRAKCIE
	○	○
	○	○
	○	○
	○	○
	○	○
	○	○
	○	○
	○	○

Tygodniowe

TYDZIEŃ:	I	II	III	IV	V
maseczka w płachcie	○	○	○	○	○
tonik kwasowy	○	○	○	○	○
peeling enzymatyczny	○	○	○	○	○
masaż twarzy	○	○	○	○	○
endermologia alliance	○	○	○	○	○

Miesięczne

1. peeling kwasowy ○
2. mezoterapia igłowa ○
3. mikrodermabrazja ○
4. oczyszczanie wodorowe ○

Dwumiesięczne

1. depilacja laserowa LightSheer ○
2. kriolipoliza ○

Półroczne

	TAK	NIE	W TRAKCIE
DermaPEN	○	○	○
laser frakcyjny	○	○	○

Roczne

seria profesjonalnych zabiegów	○	○	○

Laser DeLux

www.laserdelux.pl

Codzienne beauty nawyki

- krem SPF 50
- 2 litry wody
- dwuetapowe oczyszczanie skóry
- min. 20 minut ruchu
- ograniczenie posiłków z cukrem
- zdrowy sen
- szczotkowanie ciała
- nawilżanie skóry

Marzec

DNI	P	W	Ś	C	P	S	N
01	01	02	03	04	05	06	07
02	08	09	10	11	12	13	14
03	15	16	17	18	19	20	21
04	22	23	24	25	26	27	28
05	29	30	31				
06							
07							
08							
09							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							
31							

Moje cele

	ZROBIONE	W TRAKCIE
	○	○
	○	○
	○	○
	○	○
	○	○
	○	○
	○	○
	○	○

Tygodniowe

TYDZIEŃ:	I	II	III	IV	V
maseczka w płachcie	○	○	○	○	○
tonik kwasowy	○	○	○	○	○
peeling enzymatyczny	○	○	○	○	○
masaż twarzy	○	○	○	○	○
endermologia alliance	○	○	○	○	○

Miesięczne

1. peeling kwasowy ○
2. mezoterapia igłowa ○
3. mikrodermabrazja ○
4. oczyszczanie wodorowe ○

Dwumiesięczne

1. depilacja laserowa LightSheer ○
2. kriolipoliza ○

Półroczne

	TAK	NIE	W TRAKCIE
DermaPEN	○	○	○
laser frakcyjny	○	○	○

Roczne

seria profesjonalnych zabiegów	○	○	○

Laser DeLux

www.laserdelux.pl

Codzienne beauty nawyki

- krem SPF 50
- 2 litry wody
- dwuetapowe oczyszczanie skóry
- min. 20 minut ruchu
- ograniczenie posiłków z cukrem
- zdrowy sen
- szczotkowanie ciała
- nawilżanie skóry

Kwiecień

DNI	P	W	Ś	C	P	S	N
01				01	02	03	04
02	05	06	07	08	09	10	11
03	12	13	14	15	16	17	18
04	19	20	21	22	23	24	25
05	26	27	28	29	30		
06							
07							
08							
09							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							

Moje cele

	ZROBIONE	W TRAKCIE
	○	○
	○	○
	○	○
	○	○
	○	○
	○	○
	○	○
	○	○

Tygodniowe

TYDZIEŃ:	I	II	III	IV	V
maseczka w płachcie	○	○	○	○	○
tonik kwasowy	○	○	○	○	○
peeling enzymatyczny	○	○	○	○	○
masaż twarzy	○	○	○	○	○
endermologia alliance	○	○	○	○	○

Miesięczne

1. peeling kwasowy ○
2. mezoterapia igłowa ○
3. mikrodermabrazja ○
4. oczyszczanie wodorowe ○

Dwumiesięczne

1. depilacja laserowa LightSheer ○
2. kriolipoliza ○

Półroczne

	TAK	NIE	W TRAKCIE
DermaPEN	○	○	○
laser frakcyjny	○	○	○

Roczne

seria profesjonalnych zabiegów	○	○	○

Laser DeLux

www.laserdelux.pl

Codzienne beauty nawyki

- krem SPF 50
- 2 litry wody
- dwuetapowe oczyszczanie skóry
- min. 20 minut ruchu
- ograniczenie posiłków z cukrem
- zdrowy sen
- szczotkowanie ciała
- nawilżanie skóry

Maj

DNI	P	W	Ś	C	P	S	N
01						01	02
02	03	04	05	06	07	08	09
03	10	11	12	13	14	15	16
04	17	18	19	20	21	22	23
05	24	25	26	27	28	29	30
06	31						
07							
08							
09							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							
31							

Moje cele

	ZROBIONE	W TRAKCIE
	○	○
	○	○
	○	○
	○	○
	○	○
	○	○
	○	○
	○	○

www.laserdelux.pl

Tygodniowe

TYDZIEŃ:	I	II	III	IV	V
maseczka w płachcie	○	○	○	○	○
tonik kwasowy	○	○	○	○	○
peeling enzymatyczny	○	○	○	○	○
masaż twarzy	○	○	○	○	○
endermologia alliance	○	○	○	○	○

Miesięczne

1. peeling kwasowy ○
2. mezoterapia igłowa ○
3. mikrodermabrazja ○
4. oczyszczanie wodorowe ○

Dwumiesięczne

1. depilacja laserowa LightSheer ○
2. kriolipoliza ○

Półroczne

	TAK	NIE	W TRAKCIE
DermaPEN	○	○	○
laser frakcyjny	○	○	○

Roczne

seria profesjonalnych zabiegów	○	○	○

Laser DeLux

Codzienne beauty nawyki

- krem SPF 50
- 2 litry wody
- dwuetapowe oczyszczanie skóry
- min. 20 minut ruchu
- ograniczenie posiłków z cukrem
- zdrowy sen
- szczotkowanie ciała
- nawilżanie skóry

Czerwiec

DNI	P	W	Ś	C	P	S	N
01–06		01	02	03	04	05	06
07–13	07	08	09	10	11	12	13
14–20	14	15	16	17	18	19	20
21–27	21	22	23	24	25	26	27
28–30	28	29	30				

Moje cele

	ZROBIONE	W TRAKCIE
	○	○
	○	○
	○	○
	○	○
	○	○
	○	○
	○	○
	○	○

Tygodniowe

TYDZIEŃ:	I	II	III	IV	V
maseczka w płachcie	○	○	○	○	○
tonik kwasowy	○	○	○	○	○
peeling enzymatyczny	○	○	○	○	○
masaż twarzy	○	○	○	○	○
endermologia alliance	○	○	○	○	○

Miesięczne

1. peeling kwasowy ○
2. mezoterapia igłowa ○
3. mikrodermabrazja ○
4. oczyszczanie wodorowe ○

Dwumiesięczne

1. depilacja laserowa LightSheer ○
2. kriolipoliza ○

Półroczne

	TAK	NIE	W TRAKCIE
DermaPEN	○	○	○
laser frakcyjny	○	○	○

Roczne

seria profesjonalnych zabiegów	○	○	○

Laser DeLux

www.laserdelux.pl

Codzienne beauty nawyki

- krem SPF 50
- 2 litry wody
- dwuetapowe oczyszczanie skóry
- min. 20 minut ruchu
- ograniczenie posiłków z cukrem
- zdrowy sen
- szczotkowanie ciała
- nawilżanie skóry

lipiec

DNI	P	W	Ś	C	P	S	N
01					01	02	03
02	04	05	06	07	08	09	10
03	11	12	13	14	15	16	17
04	18	19	20	21	22	23	24
05	25	26	27	28	29	30	31
06							
07							
08							
09							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							
31							

Moje cele

	ZROBIONE	W TRAKCIE
	○	○
	○	○
	○	○
	○	○
	○	○
	○	○
	○	○
	○	○

www.laserdelux.pl

Tygodniowe

TYDZIEŃ:	I	II	III	IV	V
maseczka w płachcie	○	○	○	○	○
tonik kwasowy	○	○	○	○	○
peeling enzymatyczny	○	○	○	○	○
masaż twarzy	○	○	○	○	○
endermologia alliance	○	○	○	○	○

Miesięczne

1. peeling kwasowy ○
2. mezoterapia igłowa ○
3. mikrodermabrazja ○
4. oczyszczanie wodorowe ○

Dwumiesięczne

1. depilacja laserowa LightSheer ○
2. kriolipoliza ○

Półroczne

	TAK	NIE	W TRAKCIE
DermaPEN	○	○	○
laser frakcyjny	○	○	○

Roczne

seria profesjonalnych zabiegów	○	○	○

Laser DeLux

Codzienne beauty nawyki

- krem SPF 50
- 2 litry wody
- dwuetapowe oczyszczanie skóry
- min. 20 minut ruchu
- ograniczenie posiłków z cukrem
- zdrowy sen
- szczotkowanie ciała
- nawilżanie skóry

Sierpień

DNI	P	W	Ś	C	P	S	N
01							01
02	02	03	04	05	06	07	08
03							
04							
05							
06	09	10	11	12	13	14	15
07							
08							
09							
10	16	17	18	19	20	21	22
11							
12							
13							
14							
15	23	24	25	26	27	28	29
16							
17							
18							
19							
20	30	31					
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							
31							

Moje cele

	ZROBIONE	W TRAKCIE
	○	○
	○	○
	○	○
	○	○
	○	○
	○	○
	○	○
	○	○

Tygodniowe

TYDZIEŃ:	I	II	III	IV	V
maseczka w płachcie	○	○	○	○	○
tonik kwasowy	○	○	○	○	○
peeling enzymatyczny	○	○	○	○	○
masaż twarzy	○	○	○	○	○
endermologia alliance	○	○	○	○	○

Miesięczne

1. peeling kwasowy ○
2. mezoterapia igłowa ○
3. mikrodermabrazja ○
4. oczyszczanie wodorowe ○

Dwumiesięczne

1. depilacja laserowa LightSheer ○
2. kriolipoliza ○

Półroczne

	TAK	NIE	W TRAKCIE
DermaPEN	○	○	○
laser frakcyjny	○	○	○

Roczne

seria profesjonalnych zabiegów	○	○	○

Laser DeLux

www.laserdelux.pl

Codzienne beauty nawyki

- krem SPF 50
- 2 litry wody
- dwuetapowe oczyszczanie skóry
- min. 20 minut ruchu
- ograniczenie posiłków z cukrem
- zdrowy sen
- szczotkowanie ciała
- nawilżanie skóry

Wrzesień

DNI	P	W	Ś	C	P	S	N
01			01	02	03	04	05
02	06	07	08	09	10	11	12
03	13	14	15	16	17	18	19
04	20	21	22	23	24	25	26
05	27	28	29	30			
06							
07							
08							
09							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							

Moje cele

	ZROBIONE	W TRAKCIE
	○	○
	○	○
	○	○
	○	○
	○	○
	○	○
	○	○
	○	○

www.laserdelux.pl

Tygodniowe

TYDZIEŃ:	I	II	III	IV	V
maseczka w płachcie	○	○	○	○	○
tonik kwasowy	○	○	○	○	○
peeling enzymatyczny	○	○	○	○	○
masaż twarzy	○	○	○	○	○
endermologia alliance	○	○	○	○	○

Miesięczne

1. peeling kwasowy ○
2. mezoterapia igłowa ○
3. mikrodermabrazja ○
4. oczyszczanie wodorowe ○

Dwumiesięczne

1. depilacja laserowa LightSheer ○
2. kriolipoliza ○

Półroczne

	TAK	NIE	W TRAKCIE
DermaPEN	○	○	○
laser frakcyjny	○	○	○

Roczne

seria profesjonalnych zabiegów	○	○	○

Laser DeLux

Codzienne beauty nawyki

- krem SPF 50
- 2 litry wody
- dwuetapowe oczyszczanie skóry
- min. 20 minut ruchu
- ograniczenie posiłków z cukrem
- zdrowy sen
- szczotkowanie ciała
- nawilżanie skóry

Październik

DNI	P	W	Ś	C	P	S	N
01					01	02	03
02	04	05	06	07	08	09	10
03	11	12	13	14	15	16	17
04	18	19	20	21	22	23	24
05	25	26	27	28	29	30	31
06							
07							
08							
09							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							
31							

Moje cele

	ZROBIONE	W TRAKCIE
	○	○
	○	○
	○	○
	○	○
	○	○
	○	○
	○	○
	○	○

www.laserdelux.pl

Tygodniowe

TYDZIEŃ:	I	II	III	IV	V
maseczka w płachcie	○	○	○	○	○
tonik kwasowy	○	○	○	○	○
peeling enzymatyczny	○	○	○	○	○
masaż twarzy	○	○	○	○	○
endermologia alliance	○	○	○	○	○

Miesięczne

1. peeling kwasowy ○
2. mezoterapia igłowa ○
3. mikrodermabrazja ○
4. oczyszczanie wodorowe ○

Dwumiesięczne

1. depilacja laserowa LightSheer ○
2. kriolipoliza ○

Półroczne

	TAK	NIE	W TRAKCIE
DermaPEN	○	○	○
laser frakcyjny	○	○	○

Roczne

seria profesjonalnych zabiegów	○	○	○

Laser DeLux

Codzienne beauty nawyki

- krem SPF 50
- 2 litry wody
- dwuetapowe oczyszczanie skóry
- min. 20 minut ruchu
- ograniczenie posiłków z cukrem
- zdrowy sen
- szczotkowanie ciała
- nawilżanie skóry

listopad

DNI	P	W	Ś	C	P	S	N
01	01	02	03	04	05	06	07
02	08	09	10	11	12	13	14
03	15	16	17	18	19	20	21
04	22	23	24	25	26	27	28
05	29	30					
06							
07							
08							
09							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							

Moje cele

	ZROBIONE	W TRAKCIE
	○	○
	○	○
	○	○
	○	○
	○	○
	○	○
	○	○
	○	○

www.laserdelux.pl

Tygodniowe

TYDZIEŃ:	I	II	III	IV	V
maseczka w płachcie	○	○	○	○	○
tonik kwasowy	○	○	○	○	○
peeling enzymatyczny	○	○	○	○	○
masaż twarzy	○	○	○	○	○
endermologia alliance	○	○	○	○	○

Miesięczne

1. peeling kwasowy ○
2. mezoterapia igłowa ○
3. mikrodermabrazja ○
4. oczyszczanie wodorowe ○

Dwumiesięczne

1. depilacja laserowa LightSheer ○
2. kriolipoliza ○

Półroczne

	TAK	NIE	W TRAKCIE
DermaPEN	○	○	○
laser frakcyjny	○	○	○

Roczne

seria profesjonalnych zabiegów	○	○	○

Laser DeLux

Codzienne beauty nawyki

- krem SPF 50
- 2 litry wody
- dwuetapowe oczyszczanie skóry
- min. 20 minut ruchu
- ograniczenie posiłków z cukrem
- zdrowy sen
- szczotkowanie ciała
- nawilżanie skóry

Grudzień

DNI	P	W	Ś	C	P	S	N
01			01	02	03	04	05
02	06	07	08	09	10	11	12
03	13	14	15	16	17	18	19
04	20	21	22	23	24	25	26
05	27	28	29	30	31		
06							
07							
08							
09							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							
31							

Moje cele

	ZROBIONE	W TRAKCIE
	○	○
	○	○
	○	○
	○	○
	○	○
	○	○
	○	○
	○	○

Tygodniowe

TYDZIEŃ:	I	II	III	IV	V
maseczka w płachcie	○	○	○	○	○
tonik kwasowy	○	○	○	○	○
peeling enzymatyczny	○	○	○	○	○
masaż twarzy	○	○	○	○	○
endermologia alliance	○	○	○	○	○

Miesięczne

1. peeling kwasowy ○
2. mezoterapia igłowa ○
3. mikrodermabrazja ○
4. oczyszczanie wodorowe ○

Dwumiesięczne

1. depilacja laserowa LightSheer ○
2. kriolipoliza ○

Półroczne

	TAK	NIE	W TRAKCIE
DermaPEN	○	○	○
laser frakcyjny	○	○	○

Roczne

seria profesjonalnych zabiegów	○	○	○

Laser DeLux

www.laserdelux.pl