

SOIN VISAGE & COU

PRENDRE SOIN DE MOI,
C'EST RAYONNER CHAQUE JOUR

Éclat · Fermeté · Hydratation · Confiance



Ma peau
mérite de l'amour,
de la régularité et
des soins adaptés.

MES INFORMATIONS

NOM : _____

PRÉNOM : _____

DATE DE NAISSANCE : ____ / ____ / ____

DATE DE DÉBUT : ____ / ____ / ____

MA SAISON ACTUELLE : _____

LES BIENFAITS D'UNE PEAU CHOYÉE ♥



ÉCLAT

Un teint lumineux
et uniforme



FERMETÉ

Une peau tonifiée
et raffermie



HYDRATATION

Une peau douce
et repulpée



ÉQUILIBRE

Corps, esprit
et confiance

MON TYPE DE PEAU ♥

- Normale Sèche Grasse
 Mixte Sensible Déshydratée
 Autre : _____

MES PRINCIPALES PRÉOCCUPATIONS ♥

- Relâchement cutané Sécheresse Cernes / poches Manque d'hydratation
 Rides & ridules Perte de fermeté Taches / teint irrégulier Teint terne
 Manque d'éclat Pores dilatés Acné / imperfections Autre : _____

MES OBJECTIFS

À COURT TERME (1 à 3 mois)

- _____

À MOYEN TERME (3 à 6 mois)

- _____

À LONG TERME (6 mois et +)

- _____

MA ROUTINE VISAGE & COU

MATIN ☀️

- Nettoyant : _____
 Tonique / Lotion : _____
 Sérum : _____
 Contour des yeux : _____
 Crème de jour : _____
 Protection solaire : _____
 Autre : _____

SOIR 🌙

- Démaquillant : _____
 Nettoyant : _____
 Tonique / Lotion : _____
 Sérum : _____
 Contour des yeux : _____
 Crème de nuit : _____
 Huile / Soins de nuit : _____
 Autre : _____

Une routine régulière, des gestes doux
et des résultats visibles. ♥

MES SOINS HEBDOMADAIRES

- Masque hydratant : _____
 Masque purifiant : _____
 Gommage doux : _____
 Soins spécifiques : _____
 Massage facial : _____
 Autre : _____
 Fréquence : _____

MON DÉCOLLETÉ

- Crème / Soins utilisés : _____
 Fréquence : _____
 Gestes spécifiques : _____

MON MASSAGE VISAGE & COU

Fréquence par semaine : _____

- Lissages du front
 Drainage des yeux
 Lissage des pommettes
 Modelage de l'ovale
 Lissage du cou & décolleté



MES PRODUITS PRÉFÉRÉS ♥

PRODUIT	MARQUE	UTILISATION	RÉAPPRO.
			<input type="radio"/>
			<input type="radio"/>
			<input type="radio"/>
			<input type="radio"/>
			<input type="radio"/>
			<input type="radio"/>



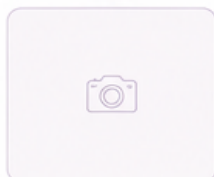
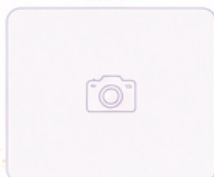
MON SUIVI & MES RÉSULTATS

DATE	ÉCLAT	FERMETÉ	HYDRATATION	GRAIN DE PEAU	COMMENTAIRES
__/__/__	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	
__/__/__	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	
__/__/__	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	
__/__/__	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	
__/__/__	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	
__/__/__	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	

MES PHOTOS

AVANT

APRÈS



MA NOTE PERSONNELLE

Ce que j'aime dans ma peau, aujourd'hui :

Ma phrase inspirante :

MA MOTIVATION

Pourquoi je prends soin de moi :

Mon engagement envers moi-même :

Je prends soin de moi aujourd'hui pour être la meilleure version de moi demain. ♥



JE M'AIME



JE M'ÉCOUTE



JE ME CHOISIS



JE RAYONNE

MA PEAU,
MON HISTOIRE,
MA FORCE.

