

GLOW-UP *weekly* JOURNAL

WOCHE: _____

MO DI MI DO FR SA SO

2 5 10 20 MINUTEN GEÜBT

TRAININGSZEIT

MEINE FACE-YOGA-ROUTINE

Übungen diese Woche

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

GENUG GETRUNKEN?

Glow beginnt mit Wasser!

TAG 1 TAG 2 TAG 3 TAG 4 TAG 5 TAG 6 TAG 7

MEIN GESICHT FÜHLT SICH DIESE WOCHE SO AN

☐

müde

☐

angespannt

☐

weich

☐

geschwollen

☐

lebendig

MEINE ZIELE

ANGEWENDETE ÜBUNGSBEREICHE

- ☐ Lymphe
- ☐ Massage
- ☐ Gua Sha
- ☐ Kinesiotaping
- ☐ Facial Cupping
- ☐ Stäbchen

MEINE NOTIZEN

Gedanken, Gefühle, Inspiration

HERAUSFORDERUNGEN UND HIGHLIGHTS

Was war schwierig, worauf bin ich stolz?
