

Jouw acne dagboek



Het dagboek is ontworpen om je te helpen factoren te identificeren die je huid beïnvloeden. Print of kopieer wekelijks het sjabloon achter de QR-code en vul het dagelijks in. Al snel zul je de eerste patronen herkennen. Je huidspecialist geeft je graag een huidadvies en helpt je om je verzorgingsroutine te optimaliseren.

DERMASENCE

MEDIZINISCHE HAUTPFLEGE

Datum	Ma.,	Di.,	Woe.,	Do.,	Vrij.,	Za.,	Zon.,	
Aan welk weer werd je huid vandaag blootgesteld?	<input type="checkbox"/> Zon <input type="checkbox"/> Hitte <input type="checkbox"/> Koude <input type="checkbox"/> Vochtigheid <input type="checkbox"/> Warmte	<input type="checkbox"/> Zon <input type="checkbox"/> Hitte <input type="checkbox"/> Koude <input type="checkbox"/> Vochtigheid <input type="checkbox"/> Warmte	<input type="checkbox"/> Zon <input type="checkbox"/> Hitte <input type="checkbox"/> Koude <input type="checkbox"/> Vochtigheid <input type="checkbox"/> Warmte	<input type="checkbox"/> Zon <input type="checkbox"/> Hitte <input type="checkbox"/> Koude <input type="checkbox"/> Vochtigheid <input type="checkbox"/> Warmte	<input type="checkbox"/> Zon <input type="checkbox"/> Hitte <input type="checkbox"/> Koude <input type="checkbox"/> Vochtigheid <input type="checkbox"/> Warmte	<input type="checkbox"/> Zon <input type="checkbox"/> Hitte <input type="checkbox"/> Koude <input type="checkbox"/> Vochtigheid <input type="checkbox"/> Warmte	<input type="checkbox"/> Zon <input type="checkbox"/> Hitte <input type="checkbox"/> Koude <input type="checkbox"/> Vochtigheid <input type="checkbox"/> Warmte	<input type="checkbox"/> Zon <input type="checkbox"/> Hitte <input type="checkbox"/> Koude <input type="checkbox"/> Vochtigheid <input type="checkbox"/> Warmte
Wat heb je gegeten en gedronken?	's Morgens: _____ _____ _____ 's Middags: _____ _____ _____ 's Avonds: _____ _____ _____	's Morgens: _____ _____ _____ 's Middags: _____ _____ _____ 's Avonds: _____ _____ _____	's Morgens: _____ _____ _____ 's Middags: _____ _____ _____ 's Avonds: _____ _____ _____	's Morgens: _____ _____ _____ 's Middags: _____ _____ _____ 's Avonds: _____ _____ _____	's Morgens: _____ _____ _____ 's Middags: _____ _____ _____ 's Avonds: _____ _____ _____	's Morgens: _____ _____ _____ 's Middags: _____ _____ _____ 's Avonds: _____ _____ _____	's Morgens: _____ _____ _____ 's Middags: _____ _____ _____ 's Avonds: _____ _____ _____	
Heb je een tussen-doortje gegeten?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee Welk _____	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee Welk _____	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee Welk _____	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee Welk _____	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee Welk _____	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee Welk _____	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee Welk _____	
Heb je vandaag alcohol gedronken?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee Wat _____ Hoeveel _____	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee Wat _____ Hoeveel _____	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee Wat _____ Hoeveel _____	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee Wat _____ Hoeveel _____	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee Wat _____ Hoeveel _____	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee Wat _____ Hoeveel _____	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee Wat _____ Hoeveel _____	
Wat heb je vandaag meegemaakt?	<input type="checkbox"/> Stress <input type="checkbox"/> Sport <input type="checkbox"/> Sauna <input type="checkbox"/> Ontspanning	<input type="checkbox"/> Stress <input type="checkbox"/> Sport <input type="checkbox"/> Sauna <input type="checkbox"/> Ontspanning	<input type="checkbox"/> Stress <input type="checkbox"/> Sport <input type="checkbox"/> Sauna <input type="checkbox"/> Ontspanning	<input type="checkbox"/> Stress <input type="checkbox"/> Sport <input type="checkbox"/> Sauna <input type="checkbox"/> Ontspanning	<input type="checkbox"/> Stress <input type="checkbox"/> Sport <input type="checkbox"/> Sauna <input type="checkbox"/> Ontspanning	<input type="checkbox"/> Stress <input type="checkbox"/> Sport <input type="checkbox"/> Sauna <input type="checkbox"/> Ontspanning	<input type="checkbox"/> Stress <input type="checkbox"/> Sport <input type="checkbox"/> Sauna <input type="checkbox"/> Ontspanning	
Huidverzorging: Welke cosmetica heb je vandaag gebruikt?	's Morgens: _____ _____ _____ _____ 's Avonds: _____ _____ _____ _____	's Morgens: _____ _____ _____ _____ 's Avonds: _____ _____ _____ _____	's Morgens: _____ _____ _____ _____ 's Avonds: _____ _____ _____ _____	's Morgens: _____ _____ _____ _____ 's Avonds: _____ _____ _____ _____	's Morgens: _____ _____ _____ _____ 's Avonds: _____ _____ _____ _____	's Morgens: _____ _____ _____ _____ 's Avonds: _____ _____ _____ _____	's Morgens: _____ _____ _____ _____ 's Avonds: _____ _____ _____ _____	
Wat is de toestand van jouw huid?	<input type="checkbox"/> Geïrriteerd <input type="checkbox"/> Gespannen <input type="checkbox"/> Meer onzuiverheden <input type="checkbox"/> Good skin day	<input type="checkbox"/> Geïrriteerd <input type="checkbox"/> Gespannen <input type="checkbox"/> Meer onzuiverheden <input type="checkbox"/> Good skin day	<input type="checkbox"/> Geïrriteerd <input type="checkbox"/> Gespannen <input type="checkbox"/> Meer onzuiverheden <input type="checkbox"/> Good skin day	<input type="checkbox"/> Geïrriteerd <input type="checkbox"/> Gespannen <input type="checkbox"/> Meer onzuiverheden <input type="checkbox"/> Good skin day	<input type="checkbox"/> Geïrriteerd <input type="checkbox"/> Gespannen <input type="checkbox"/> Meer onzuiverheden <input type="checkbox"/> Good skin day	<input type="checkbox"/> Geïrriteerd <input type="checkbox"/> Gespannen <input type="checkbox"/> Meer onzuiverheden <input type="checkbox"/> Good skin day	<input type="checkbox"/> Geïrriteerd <input type="checkbox"/> Gespannen <input type="checkbox"/> Meer onzuiverheden <input type="checkbox"/> Good skin day	
Vrouwelijke cyclus	<input type="checkbox"/> Dag 1-7 <input type="checkbox"/> Dag 8-13 <input type="checkbox"/> Dag 14-20 <input type="checkbox"/> Dag 21-28	<input type="checkbox"/> Dag 1-7 <input type="checkbox"/> Dag 8-13 <input type="checkbox"/> Dag 14-20 <input type="checkbox"/> Dag 21-28	<input type="checkbox"/> Dag 1-7 <input type="checkbox"/> Dag 8-13 <input type="checkbox"/> Dag 14-20 <input type="checkbox"/> Dag 21-28	<input type="checkbox"/> Dag 1-7 <input type="checkbox"/> Dag 8-13 <input type="checkbox"/> Dag 14-20 <input type="checkbox"/> Dag 21-28	<input type="checkbox"/> Dag 1-7 <input type="checkbox"/> Dag 8-13 <input type="checkbox"/> Dag 14-20 <input type="checkbox"/> Dag 21-28	<input type="checkbox"/> Dag 1-7 <input type="checkbox"/> Dag 8-13 <input type="checkbox"/> Dag 14-20 <input type="checkbox"/> Dag 21-28	<input type="checkbox"/> Dag 1-7 <input type="checkbox"/> Dag 8-13 <input type="checkbox"/> Dag 14-20 <input type="checkbox"/> Dag 21-28	

Tip: Verschoon elke week je beddengoed en gebruik regelmatig nieuwe handdoeken!