

# Еженедельный план регулярной заботы о себе

День недели	Время и процедуры
ПН	
ВТ	
СР	

День недели	Время и процедуры
ЧТ	
ПТ	
СБ	
ВС	

# Долгосрочные мероприятия для вашего здоровья и красоты

Месяц	Планы. Ваши вопросы к специалистам	Итоги. Ответы специалистов, дополнительная информация
Январь		
Февраль		
Март		



Месяц	Планы. Ваши вопросы к специалистам	Итоги. Ответы специалистов, дополнительная информация
Апрель		
Май		
Июнь		



Месяц	Планы. Ваши вопросы к специалистам	Итоги. Ответы специалистов, дополнительная информация
Июль		
Август		
Сентябрь		



Месяц	Планы. Ваши вопросы к специалистам	Итоги. Ответы специалистов, дополнительная информация
Октябрь		
Ноябрь		
Декабрь		