

BREZZASKIN

La tua guida di bellezza

BONUS · TRACKER

Il Tracker della Pelle

4 settimane per scoprire cosa funziona davvero sulla tua pelle

Bonus gratuito · Metodo BrezzaSkin

PERCHÉ TRACCIARE

La pelle parla. Il tracker la ascolta.

La pelle risponde con settimane di ritardo: quello che vedi oggi è il risultato di quello che hai fatto 2-3 settimane fa. Per questo cambiare prodotti in continuazione non ti dice mai *cosa* ha funzionato.

COME SI USA (30 SECONDI A SERA)

- ☐ **Come la sento:** un voto da 1 (in guerra) a 5 (calma). A pelle, è il caso di dirlo.
- ☐ **Rossori / brufoli nuovi:** due parole, senza contare tutto.
- ☐ **Ho introdotto qualcosa?** Prodotto nuovo, attivo, cambio abitudine. Anche il cuscino pulito conta.

Dopo 4 settimane rileggi tutto: vedrai i collegamenti tra quello che hai fatto e come sta la pelle. È il momento in cui smetti di andare a tentativi.

Regola d'oro: una novità alla volta. Se cambi tre cose insieme, il tracker non può dirti quale ha funzionato.

PRIME DUE SETTIMANE

Si comincia

SETTIMANA 1

Giorno	Come la sento (1-5)	Rossori / brufoli nuovi	Ho introdotto qualcosa?
Lun			
Mar			
Mer			
Gio			
Ven			
Sab			
Dom			

SETTIMANA 2

Giorno	Come la sento (1-5)	Rossori / brufoli nuovi	Ho introdotto qualcosa?
Lun			
Mar			
Mer			
Gio			
Ven			
Sab			
Dom			

ULTIME DUE SETTIMANE + BILANCIO

Il quadro completo

SETTIMANA 3

Giorno	Come la sento (1-5)	Rossori / brufoli nuovi	Ho introdotto qualcosa?
Lun			
Mar			
Mer			
Gio			
Ven			
Sab			
Dom			

SETTIMANA 4

Giorno	Come la sento (1-5)	Rossori / brufoli nuovi	Ho introdotto qualcosa?
Lun			
Mar			
Mer			
Gio			
Ven			
Sab			
Dom			

BILANCIO DEL MESE

La settimana migliore è stata la _____. Cosa stavo facendo di diverso?

La cosa che ha peggiorato le cose: _____