

MY SKINCARE
JØURNAL



HELLO DEAR!

Jetzt geht's los! Mit diesem Journal wollen wir dich auf dem Weg zu deinem Skincare Goal begleiten. Damit du dich in der Skincare Welt mit all ihren Wirkstoffen nicht verirrst, begleiten wir dich Schritt für Schritt auf dieser Reise.

XOXO, DEIN NØ-TEAM



Diese Stationen erwarten dich:

- SKINCARE QUIZ
- YOUR SKIN PROFILE
- ROUTINEN TRACKER
- SKINCARE JOURNAL



turn the page and start
your journey →

HAUT ANALYSE QUIZ

Damit du dein Geld nicht in die falsche Skincare steckst, musst du deinen Hauttypen kennen. Und den findest du ganz einfach mit diesem kleinen Test heraus:

WELCHE BESCHREIBUNG PASST AM BESTEN ZU DEINEM HAUTBILD?

- a) Trockene und/oder schuppige Stellen
- b) Vergrößerte Poren und Glanz
- c) Feine Poren und ein ebenmäßiges Hautbild
- d) Unebenheiten in einigen Gesichtsbereichen

WIE FÜHLT SICH DEINE HAUT NACH DER REINIGUNG AN?

- a) Sie spannt und ist eher rau
- b) Meine Haut ist glänzend und ölig
- c) Sie fühlt sich angenehm und ausgeglichen an
- d) Eher unterschiedlich in verschiedenen Gesichtsbereichen

WIE OFT NEIGT DEINE HAUT ZU RÖTUNGEN?

- a) Schon eher bis oft
- b) Nur ab und zu
- c) Selten bis gar nicht
- d) In einigen Gesichtsbereichen eher als in anderen

HAST DU OFT UNREINHEITEN ODER PICKEL?

- a) Eher selten
- b) Häufiger als ich es zugeben möchte
- c) Selten bis gar nicht
- d) In einigen Gesichtsbereichen, besonders in der T-Zone

WIE SIEHT DEINE HAUT AM ENDE DES TAGES AUS?

- a) Es spannt, kann sich rau anfühlen und eventuell jucken
- b) Seeeehrrrr glänzend
- c) Hat sich kaum verändert
- d) Glänzt nur in bestimmten Bereichen

WIE REAGIERT DEINE HAUT AUF HAUTPFLEGEPRODUKTE?

- a) Verträgt reichhaltige Feuchtigkeitscremes gut
- b) Ich brauche Produkte, die hydrieren, aber nicht fetten
- c) Reagiert unauffällig auf die meisten Produkte ohne Irritationen
- d) Ich brauche unterschiedliche Produkte für verschiedene Hautbereiche

WELCHEN ZWECK SOLLEN DEINE SKINCARE PRODUKTE ERFÜLLEN?

- a) Ich möchte meine Haut hydrieren, beruhigen und schützen
- b) Ich möchte meine Haut reinigen, leicht pflegen und die Talgproduktion regulieren
- c) Ich benötige nur eine ausgewogene Pflege und Schutz
- d) Ich brauche eine ausgleichende Pflege, sowie verschiedene Produkte für eine gezielte Behandlung

AUSWERTUNG



ÜBERWIEGEND A)

Du hast wahrscheinlich trockene Haut. Deine Haut spannt oft, sieht häufig stumpf aus und fühlt sich manchmal rau an.



ÜBERWIEGEND B)

Du hast wahrscheinlich ölige Haut. Dein Gesicht zeigt sich glänzend und dein Teint wirkt meist ungleichmäßig.



ÜBERWIEGEND C)

Du hast wahrscheinlich normale Haut. Du hast ein relativ ausgeglichenes Hautbild und reagierst selten auf Reize.



ÜBERWIEGEND D)

Du hast wahrscheinlich Mischhaut. Stirn, Nase und Kinn sind bei dir ölig, deine Wangen hingegen eher trocken.

SKIN PROFILE VON _____.

Ich habe...



...trockene Haut.



...ölige Haut.



...normale Haut.



...Mischhaut.

HAUTZUSTAND

SKINCARE GOALS

Da du jetzt weißt, zu welchem Hauttyp du tendierst, fehlen nur noch die richtigen Produkte. Das Skincare Quiz **auf no-cosmetics.de** verrät dir, mit welcher Routine du das Beste aus deiner Haut herauszuholen kannst.

Notizen

MY DAY ROUTINE

PRODUKT

ANWENDUNG AN DIESEN TAGEN

1. _____

MO DI MI DO FR SA SO

MO **DI** MI DO FR SA SO

2. _____

MO DI MI DO FR SA SO

3. _____

MO DI MI DO FR SA SO

4. _____

MO **DI** MI DO FR SA SO

5. _____

MO DI MI DO FR SA SO

6. _____

MO DI MI DO FR SA SO

7. _____

MO DI MI DO FR SA SO

8. _____

MO DI MI DO FR SA SO

9. _____

MO DI MI DO FR SA SO

10. _____

Darauf muss ich achten

MY NIGHT ROUTINE

PRODUKT

ANWENDUNG AN DIESEN TAGEN

1. _____

MO DI MI DO FR SA SO

2. _____

MO DI MI DO FR SA SO

3. _____

MO DI MI DO FR SA SO

4. _____

MO DI MI DO FR SA SO

5. _____

MO DI MI DO FR SA SO

6. _____

MO DI MI DO FR SA SO

7. _____

MO DI MI DO FR SA SO

8. _____

MO DI MI DO FR SA SO

9. _____

MO DI MI DO FR SA SO

10. _____

MO DI MI DO FR SA SO

Darauf muss ich achten

SKINCARE JOURNAL

Diese Seite ist dein Personal Space, um dich ganz bewusst mit dir und deiner Haut zu befassen. Sie dient dazu, herauszufinden, was deine Haut aus dem Gleichgewicht bringt und was sie glücklich macht. So make time for yourself, the rest will follow.

KW _____

ANFANG DER WOCHE AUSFÜLLEN

So gestresst fühle ich mich aktuell:

Sehr Geht so Garnicht

So zufrieden bin ich aktuell mit meiner Haut:

Sehr Geht so Garnicht

Anmerkungen:

Zonen, in denen ich Unreinheiten habe:



UNTER DER WOCHE AUSFÜLLEN

Montag

Dienstag

Mittwoch

Heute hatte ich...

___ Gläser Wasser

___ Tassen Kaffee

___ Gläser Alkohol

___ Stunden Schlaf

___ Milchprodukte

Heute hatte ich...

___ Gläser Wasser

___ Tassen Kaffee

___ Gläser Alkohol

___ Stunden Schlaf

___ Milchprodukte

Heute hatte ich...

___ Gläser Wasser

___ Tassen Kaffee

___ Gläser Alkohol

___ Stunden Schlaf

___ Milchprodukte

KW _____

Donnerstag

Heute hatte ich...
____ Gläser Wasser
____ Tassen Kaffee
____ Gläser Alkohol
____ Stunden Schlaf
____ Milchprodukte

Freitag

Heute hatte ich...
____ Gläser Wasser
____ Tassen Kaffee
____ Gläser Alkohol
____ Stunden Schlaf
____ Milchprodukte

Samstag

Heute hatte ich...
____ Gläser Wasser
____ Tassen Kaffee
____ Gläser Alkohol
____ Stunden Schlaf
____ Milchprodukte

Sonntag

Heute hatte ich...
____ Gläser Wasser
____ Tassen Kaffee
____ Gläser Alkohol
____ Stunden Schlaf
____ Milchprodukte

Notizen

ENDE DER WOCHE AUSFÜLLEN

So gestresst fühle ich mich aktuell:

Sehr Geht so Garnicht

So zufrieden bin ich aktuell mit meiner Haut:

Sehr Geht so Garnicht

Anmerkungen:

Zonen, in denen ich Unreinheiten habe:



SKINCARE JOURNAL

Diese Seite ist dein Personal Space, um dich ganz bewusst mit dir und deiner Haut zu befassen. Sie dient dazu, herauszufinden, was deine Haut aus dem Gleichgewicht bringt und was sie glücklich macht. So make time for yourself, the rest will follow.

KW _____

ANFANG DER WOCHE AUSFÜLLEN

**So gestresst fühle
ich mich aktuell:**

Sehr Geht so Garnicht

**So zufrieden bin ich
aktuell mit meiner Haut:**

Sehr Geht so Garnicht

Anmerkungen:

**Zonen, in denen ich
Unreinheiten habe:**



UNTER DER WOCHE AUSFÜLLEN

Montag

Heute hatte ich...

___ Gläser Wasser
___ Tassen Kaffee
___ Gläser Alkohol
___ Stunden Schlaf
___ Milchprodukte

Dienstag

Heute hatte ich...

___ Gläser Wasser
___ Tassen Kaffee
___ Gläser Alkohol
___ Stunden Schlaf
___ Milchprodukte

Mittwoch

Heute hatte ich...

___ Gläser Wasser
___ Tassen Kaffee
___ Gläser Alkohol
___ Stunden Schlaf
___ Milchprodukte

KW _____

Donnerstag

Heute hatte ich...
____ Gläser Wasser
____ Tassen Kaffee
____ Gläser Alkohol
____ Stunden Schlaf
____ Milchprodukte

Freitag

Heute hatte ich...
____ Gläser Wasser
____ Tassen Kaffee
____ Gläser Alkohol
____ Stunden Schlaf
____ Milchprodukte

Samstag

Heute hatte ich...
____ Gläser Wasser
____ Tassen Kaffee
____ Gläser Alkohol
____ Stunden Schlaf
____ Milchprodukte

Sonntag

Heute hatte ich...
____ Gläser Wasser
____ Tassen Kaffee
____ Gläser Alkohol
____ Stunden Schlaf
____ Milchprodukte

Notizen

ENDE DER WOCHE AUSFÜLLEN

So gestresst fühle ich mich aktuell:

Sehr Geht so Garnicht

So zufrieden bin ich aktuell mit meiner Haut:

Sehr Geht so Garnicht

Anmerkungen:

Zonen, in denen ich Unreinheiten habe:



SKINCARE JOURNAL

Diese Seite ist dein Personal Space, um dich ganz bewusst mit dir und deiner Haut zu befassen. Sie dient dazu, herauszufinden, was deine Haut aus dem Gleichgewicht bringt und was sie glücklich macht. So make time for yourself, the rest will follow.

KW _____

ANFANG DER WOCHE AUSFÜLLEN

**So gestresst fühle
ich mich aktuell:**

Sehr Geht so Garnicht

**So zufrieden bin ich
aktuell mit meiner Haut:**

Sehr Geht so Garnicht

Anmerkungen:

**Zonen, in denen ich
Unreinheiten habe:**



UNTER DER WOCHE AUSFÜLLEN

Montag

Heute hatte ich...

___ Gläser Wasser
___ Tassen Kaffee
___ Gläser Alkohol
___ Stunden Schlaf
___ Milchprodukte

Dienstag

Heute hatte ich...

___ Gläser Wasser
___ Tassen Kaffee
___ Gläser Alkohol
___ Stunden Schlaf
___ Milchprodukte

Mittwoch

Heute hatte ich...

___ Gläser Wasser
___ Tassen Kaffee
___ Gläser Alkohol
___ Stunden Schlaf
___ Milchprodukte

KW _____

Donnerstag

Heute hatte ich...
____ Gläser Wasser
____ Tassen Kaffee
____ Gläser Alkohol
____ Stunden Schlaf
____ Milchprodukte

Freitag

Heute hatte ich...
____ Gläser Wasser
____ Tassen Kaffee
____ Gläser Alkohol
____ Stunden Schlaf
____ Milchprodukte

Samstag

Heute hatte ich...
____ Gläser Wasser
____ Tassen Kaffee
____ Gläser Alkohol
____ Stunden Schlaf
____ Milchprodukte

Sonntag

Heute hatte ich...
____ Gläser Wasser
____ Tassen Kaffee
____ Gläser Alkohol
____ Stunden Schlaf
____ Milchprodukte

Notizen

ENDE DER WOCHE AUSFÜLLEN

So gestresst fühle ich mich aktuell:

Sehr Geht so Garnicht

So zufrieden bin ich aktuell mit meiner Haut:

Sehr Geht so Garnicht

Anmerkungen:

Zonen, in denen ich Unreinheiten habe:



SKINCARE JOURNAL

Diese Seite ist dein Personal Space, um dich ganz bewusst mit dir und deiner Haut zu befassen. Sie dient dazu, herauszufinden, was deine Haut aus dem Gleichgewicht bringt und was sie glücklich macht. So make time for yourself, the rest will follow.

KW _____

ANFANG DER WOCHE AUSFÜLLEN

**So gestresst fühle
ich mich aktuell:**

Sehr Geht so Garnicht

**So zufrieden bin ich
aktuell mit meiner Haut:**

Sehr Geht so Garnicht

Anmerkungen:

**Zonen, in denen ich
Unreinheiten habe:**



UNTER DER WOCHE AUSFÜLLEN

Montag

Heute hatte ich...

___ Gläser Wasser
___ Tassen Kaffee
___ Gläser Alkohol
___ Stunden Schlaf
___ Milchprodukte

Dienstag

Heute hatte ich...

___ Gläser Wasser
___ Tassen Kaffee
___ Gläser Alkohol
___ Stunden Schlaf
___ Milchprodukte

Mittwoch

Heute hatte ich...

___ Gläser Wasser
___ Tassen Kaffee
___ Gläser Alkohol
___ Stunden Schlaf
___ Milchprodukte

KW _____

Donnerstag

Heute hatte ich...
____ Gläser Wasser
____ Tassen Kaffee
____ Gläser Alkohol
____ Stunden Schlaf
____ Milchprodukte

Freitag

Heute hatte ich...
____ Gläser Wasser
____ Tassen Kaffee
____ Gläser Alkohol
____ Stunden Schlaf
____ Milchprodukte

Samstag

Heute hatte ich...
____ Gläser Wasser
____ Tassen Kaffee
____ Gläser Alkohol
____ Stunden Schlaf
____ Milchprodukte

Sonntag

Heute hatte ich...
____ Gläser Wasser
____ Tassen Kaffee
____ Gläser Alkohol
____ Stunden Schlaf
____ Milchprodukte

Notizen

ENDE DER WOCHE AUSFÜLLEN

So gestresst fühle ich mich aktuell:

Sehr Geht so Garnicht

So zufrieden bin ich aktuell mit meiner Haut:

Sehr Geht so Garnicht

Anmerkungen:

Zonen, in denen ich Unreinheiten habe:



IT'S TIME TØ SAY GOODBYE

Wir hoffen, dass du deine Haut jetzt besser verstehst und wir dir mit diesem Skincare Journal ein wenig Inspiration für die Zukunft liefern konnten. Wir fühlen uns geehrt, ein Teil deiner Skincare Journey zu sein. It's all about loving the skin you are in.

DEIN NØ TEAM:)



**Besuche uns in einem
unserer Nø Stores!**

STORE BERLIN

Neue Schönhauser Str. 16
10178 Berlin

STORE KÖLN

Friesenwall 13-17
50672 Köln

