**Instrukcja stosowania**

**Indywidualnego Planera Pielęgnacji**

**Dzień dobry,**

**jest nam miło, że sięgasz do naszego Planera.** Stworzyliśmy go z myślą   
o osobach dorosłych, które są w trakcie leczenia onkologicznego.

Indywidualny planer pielęgnacji jest integralną częścią Poradnika z zakresu kosmetologii onkologicznej, który powstał dla Ciebie i dla grona specjalistek\_specjalistów: kosmetyczek, kosmetolożek\_kosmetologów, onkologów i dermatologów.

Pielęgnacja skóry jest procesem ciągłym i wymaga czynności codziennych.   
Korzystanie z Planera ma wspierać Twoją współpracą z kosmetyczką, kosmetolożką\_ kosmetologiem, kiedy jesteś na wizycie w gabinecie i kiedy regularnie dbasz o swoją skórę w domu.

Co zawiera Planer?

* Rytuał pielęgnacyjny (imię, nazwisko, telefon, motto)
* Rodzaje kosmetyków
* Plan pielęgnacyjny (krótki opis, wnioski z pielęgnacji, moje sukcesy; w układzie dnia z jedną pozytywną afirmacją na stronie)
* Skutki uboczne (wynikające z leczenia onkologicznego)
* Rekomendowane zabiegi w gabinecie kosmetycznym
* Koło pielęgnacyjne
* Karty Twojej Mocy – zebrane afirmacje
* Kalendarz w układzie miesięcznym 2022, 2023, 2024, 2025, 2026
* Notatnik

Rób zapiski w swoim tempie.

Informacje, które odnotujesz mogą być przydatne w trakcie rozmowy w gabinecie kosmetycznym i u lekarza onkologa.

Polecamy wydrukować Planer w formacie A5 i oprawić na spirali.

**Życzymy czułego zadbania o siebie!**