

دفتر برنامه ریزی

مراقبت از پوست و مو

Skin and Hair Care Planner

اولین پلنر مراقبت از پوست و مو در ایران



نویسنده: مریم بیات

SKIN & hair care Planner

سرشناسه	: بیات، مریم ۱۳۷۰-
عنوان و نام پدید آور	: دفتر برنامه ریزی مراقبت از پوست و مو / مریم بیات.
مشخصات نشر	: تهران: نشر آدینه ۱۴۰۱.
مشخصات ظاهری	: ۱۵۶ص: مصور(رنگی).
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۷۱۹۸-۷۱-۳
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
موضوع	: پوست-مراقبت و بهداشت
	: Skin - Care and hygiene
	: مو - مراقبت و بهداشت
	: Hair - Care and hygiene
	: زیبایی شخصی
	: Beauty , Personal
رده بندی کنگره	: RL۸۷
رده بندی دیویی	: ۶۴۶/۷۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۹۰۲۹۶۱۸
اطلاعات رکورد کتابشناسی	: کتیا

عنوان کتاب:	دفتر برنامه ریزی مراقبت از پوست و مو
نویسنده:	مریم بیات
ناشر:	انتشارات آدینه
نوبت چاپ:	چاپ اول
سال چاپ:	۱۴۰۲
تیراژ:	۱۰۰۰ نسخه
شابک:	۹۷۸-۶۲۲-۷۱۹۸-۷۱-۳
تلفن پخش:	۰۹۳۳۵۰۳۸۶۸۶ - ۰۳۵۳۸۳۴۸۶۸۶
قیمت:	۱۷۷,۰۰۰ تومان





مقدمه

وَالْقَلَمِ وَمَا يَسْطُرُونَ

سوگوید به قلم و آنچه می نویسند.

همه‌ی ما درونمان یک نفر هست که دوست دارد همیشه زیبا، موفق، جوان و ثروتمند باشد اما ما با توجه کردن، او را پشت یک دیوار فولادی زندانی کرده‌ایم و او فقط یک ندا را صدا می‌زند تا شاید از بین هر هزار نفر یک نفر صدایش را بشنود و برگردد به درونش و ببیند آن صدا از کجا می‌آید.
صدا از قلبت می‌آید که ندا می‌دهد اگر همه‌ی چیزهای خوب جهان را می‌خواهی خودت را دوست داشته باش تا لایقش باشی تا به آسانی به تو داده شود و لذت ببری و بدون سختی دریافت کنی...
می‌توانی خودت را لایق استفاده از یک کرم برای حفظ زیبایی بیشتر ندانی اما منتظر باشی آدم‌های لرافت تو را دوست داشته باشند یا مراقب تو باشند؟ یا جوانی و شادابی تو برایشان مهم باشد؟
می‌توانی هدف‌هایت را و برنامه‌هایت را ننویسی، یعنی مکتوب نکنی اما منتظر باشی آرزوهایی که قط در ذهنت هستند برآورده شوند؟!

www.ketaboo.ir

حالا من، مریم بیات بعد از گذراندن دوره های مختلف و سمینارهای متمایز و داشتن اساتید مختلف می خواهم به تو بگویم تو می توانی در هر نوع زیبایی مادی و معنوی باشی اگر به خودت و به من درونت احترام بگذاری، آن را ببینی و صدایش را بشنوی! و از معجزه ی نوشتن غافل نشوی.

مریم بیات

Maryam Bayat



فهرست

۲	به چه دلیل باید از دفتر برنامه ریزی پوست و مو استفاده کنیم؟
۳	روتین پوستی چیست؟
۶	روتین روزانه مراقبت از پوست
۸	روتین روزانه مراقبت از مو
۱۰	روتین شب و روز
۱۱	روتین هفتگی
۱۲	برنامه پیشنهادی یک هفته
۱۳	جدول برنامه ریزی
۱۱۸	کلام آخر
۱۲۰	تقویم
۱۲۳	چشم انداز ماهانه