نظافة الجسم

1. الاستحمام يومياً
2. تنظيف منطقة تحت الابط
3. تقليم الظافر
4. استخدام مواد لإزالة رائحة العرق مثل مزيل رائحة العرق او مواد طبيعيّة مثل الشبة بشكلٍ يومي

تنظيف الاسنان

1. استخدام فرشاة الاسنان
2. استخدام معجون اسنان

تنظيف الشعر

1. استخدام الشامبو
2. استخدام شامبو مختلف كل فترة