

PHILIPS

sonicare ZOOM!



Tiny Habits for a healthier smile

1 Small changes for big impact

To wire in new habits, start with small actions. Over time, even the smallest actions can add up to a major difference!

2 Find a good spot in your day

Find an existing routine (something you already do each day) that can prompt your new habit. With a little practice, your brain can quickly learn the new sequence of actions.

3 Associate with a positive feeling

Wire in the new habit by acknowledging the new action, even if it's just with a smile in the mirror or words of affirmation. It's important to feel positive emotions when doing your new behavior. That's what turns a behavior into a habit.



De petites habitudes pour un sourire brillant de santé

- 1 De petits changements pour un impact majeur**
Pour adopter de nouvelles habitudes, commencez par de petites actions. Au fil du temps, même les plus petites actions peuvent faire une différence majeure !
- 2 Trouver un bon moment dans la journée**
Trouvez une routine existante (quelque chose que vous faites déjà chaque jour) qui peut vous inciter à prendre de nouvelles habitudes. Avec un peu de pratique, votre cerveau peut rapidement apprendre la nouvelle séquence d'actions.
- 3 Associer à un sentiment positif**
Adoptez la nouvelle habitude en reconnaissant la nouvelle action, même si c'est juste avec un sourire devant le miroir ou des mots d'affirmation. Il est important de ressentir des émotions positives lorsque vous adoptez votre nouveau comportement. C'est ce qui transforme un comportement en habitude.