

DENTS BLANCHES

Un sourire éclatant, une confiance rayonnante

PRENDRE SOIN DE MOI,
C'EST M'AIMER CHAQUE JOUR



♥
*Votre sourire
est votre plus
bel accessoire*
♥

 ÉCLAT Redonne de la brillance naturelle	 PROTECTION Renforce l'émail et protège des agressions	 FRAÎCHEUR Haleine fraîche et sensation de pureté	 SANTÉ Favorise des dents et des gencives saines	 CONFIANCE Un sourire éclatant booste l'estime de soi
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

MES INFORMATIONS

NOM : _____ DATE DE DÉBUT : ____ / ____ / ____ ÂGE : _____

PRÉNOM : _____ MA SAISON ACTUELLE : _____ POIDS : _____ kg

DATE DE NAISSANCE : ____ / ____ / ____ MON OBJECTIF : _____ TAILLE : _____ cm

NOTES

MA ROUTINE QUOTIDIENNE

MATIN

- Brossage avec dentifrice blanchissant
- Utilisation du fil dentaire
- Nettoyage de la langue
- Hydratation
- Bain de bouche (optionnel)

SOIR

- Brossage avec dentifrice blanchissant
- Fil dentaire
- Bain de bouche (optionnel)



MES SOINS BLANCHISSANTS

- Dentifrice blanchissant
- Bandes blanchissantes
- Stylo blanchissant
- Bain de bouche blanchissant
- LED / Lumière bleue (optionnel)
- Autre : _____



À PRIVILÉGIER

-  EAU
-  FRUITS & LÉGUMES CRUS
-  PRODUITS LAITIERS
-  THÉ VERT
-  CÉLÉRI

À LIMITER

-  CAFÉ
-  THÉ NOIR
-  VIN ROUGE
-  TABAC
-  BOISSONS COLORÉES

SUIVI DE MES RÉSULTATS

DATE	ÉCLAT (1 à 5)	SENSIBILITÉ (0 à 3)	SATISFACTION (1 à 5)	COMMENTAIRES
__/__/__				
__/__/__				
__/__/__				
__/__/__				
__/__/__				

MON ÉVOLUTION EN PHOTOS

AVANT → EN COURS → APRÈS

 →  → 

DATE : __/__/__ DATE : __/__/__ DATE : __/__/__

MA PHRASE INSPIRANTE

Un sourire est la plus belle courbe que vous puissiez avoir.

— Anonyme —

MES NOTES
