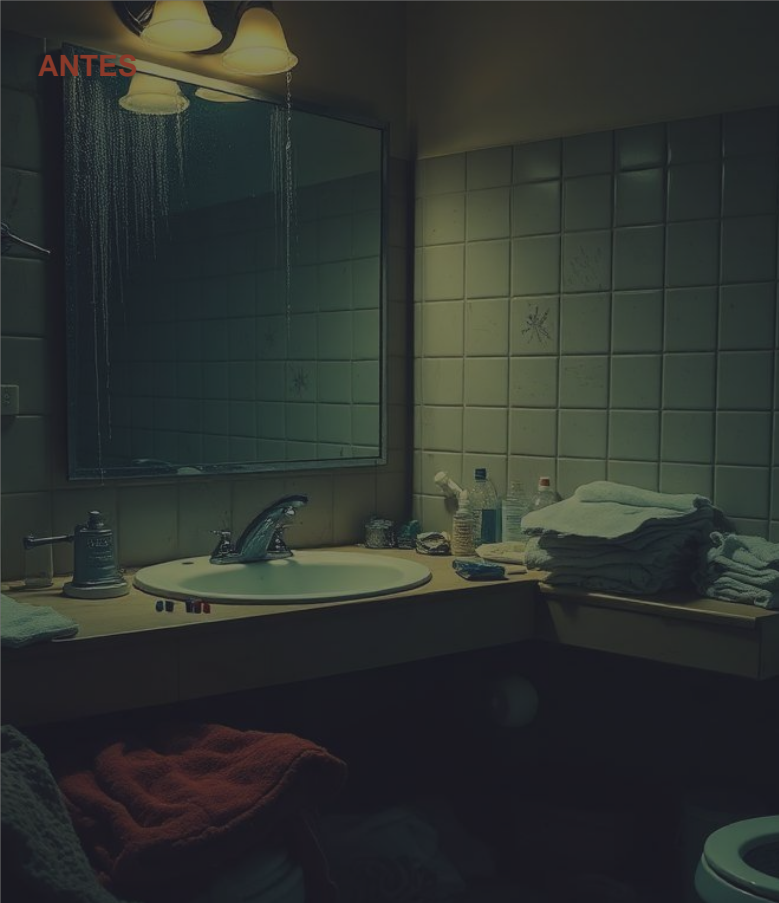


ANTES



**AMBIENTE
DO FRACASSO**

DEPOIS



**AMBIENTE
VENCEDOR**

■ SÉRIE AMBIENTE VENCEDOR - DR. WALTER PIN

BANHEIRO

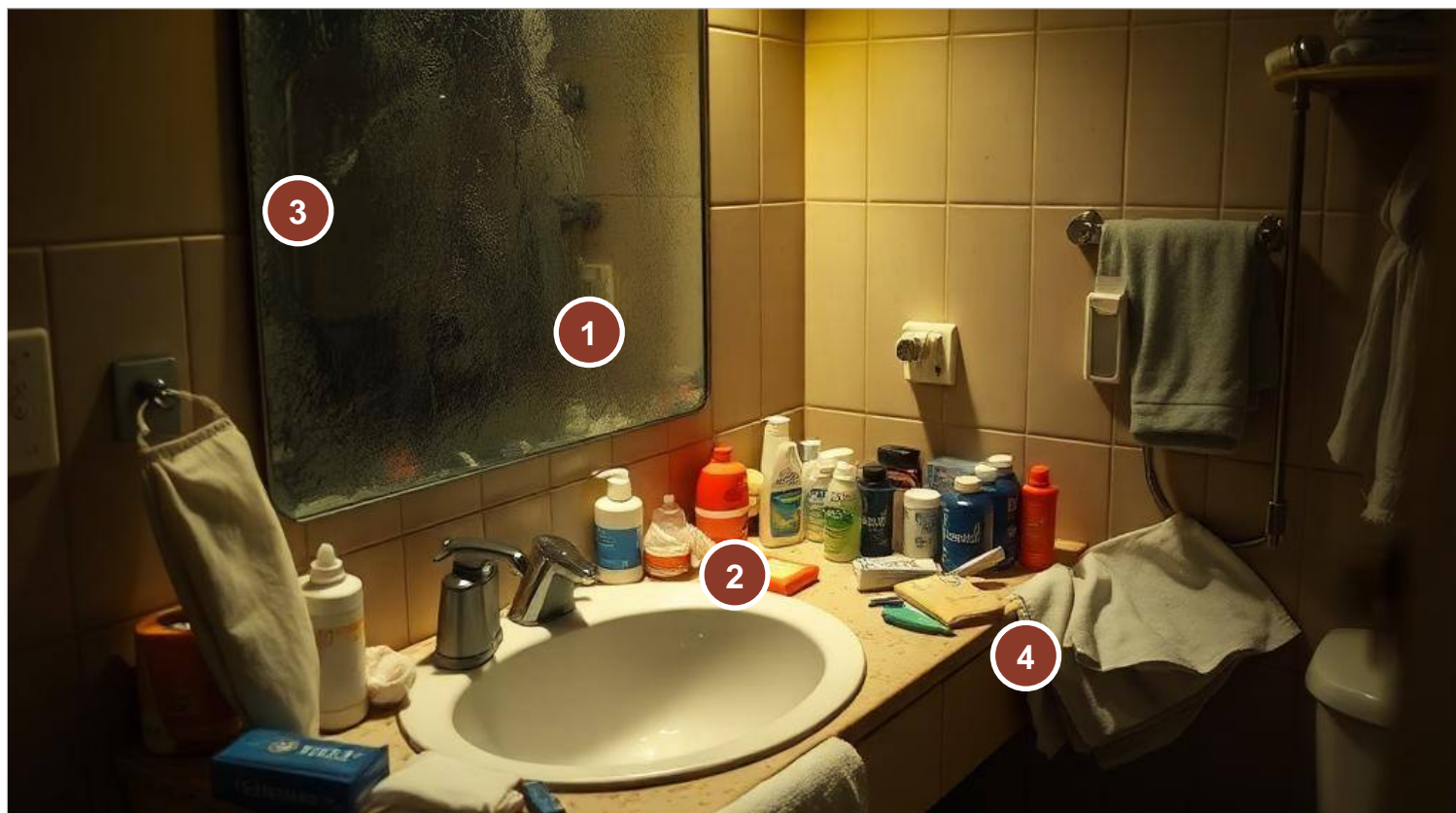
Vencedor x do Fracasso

Os 1ºs e últimos 30 min do seu dia. Quem comanda eles, comanda você.

Dan Buettner: "Não mude seus hábitos. Mude seu ambiente."

A CENA DO CRIME

Os 4 sabotadores do seu autocuidado



- 1. Pia bagunçada:** escova perdida, fio dental escondido — você pula.
- 2. Espelho sujo:** você não se olha = não se cuida.

- 3. Toalha úmida no chão:** banho vira tarefa, não ritual.
- 4. Iluminação amarelada fraca:** impossível ver pinta nova ou sangue na gengiva.

OS 2 PILARES

Por que você sempre perde aqui

■ ESTÁ FÁCIL ERRAR

No seu banheiro hoje:

- Está mais fácil pular fio dental do que usar.
- Está mais fácil ignorar pinta nova do que ver.
- Está mais fácil banho rápido do que ritual de 5 min.
- Está mais fácil esquecer remédio do que tomar.

✓ FICA FÁCIL ACERTAR

No banheiro que vamos montar:

- Fio dental e escova à vista, na altura do olho.
- Espelho limpo, luz branca = você se vê de verdade.
- Toalha limpa pendurada, banho vira ritual.
- Caixa de remédios à vista, não esquece dose.

