COFFEE & SMILE
survival guide

1 - Spoelen is winnen

Drink een glas water na je koffie. Zie het als een mini-douche voor je tanden, voor je breed glimlachend die volgende call (die ook een e-mail had kunnen zijn) ingaat.

2 - Less is more

Melk en suiker in je koffie versnellen het verkleuringsproces (of maken gaatjes en dat is een ander paar mouwen.)

Zwart drinken is beter voor je glimlach. En ja, we voelen de pijn van alle caramel macchiato-addicts. Stay strong!

3 - nip-it-in-the-bud

Elke nieuwe slok is een aanval op je glazuur. Dus: geen uren nippen, gewoon die tas binnenkletsen en doorknallen (= baas content). Espresso-drinkers for the win!

4 - Tuttefrut to the rescue

Suikervrije kauwgom is je geheime wapen en houdt je adem fris. Kijk weer ongegeneerd en van dichtbij mee op het scherm van je collega. "Ah zijn er interessante vacatures bij de concurrentie, Steven!?"

#DAGVANDEMONDHYGIËNE