



## Benvenuto

Questo ricordo ti aiuta a **fermarti digrignare i denti** E **serrature della mascella** con il metodo Habit Reversal Training. Usa il promemoria per almeno 6 ore al giorno, poi noterai chiaramente la differenza dopo 1 – 2 settimane!

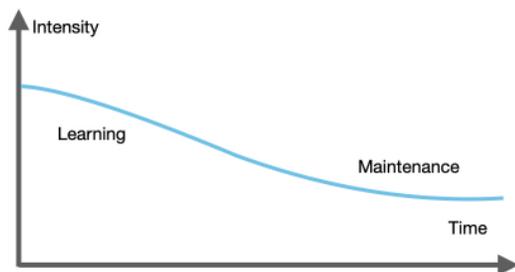
Tuttavia, renditi conto che ci sono voluti anni per sviluppare (inconsiamente) questa abitudine. Ci vuole davvero un po' per completarlo disimparare.

## Istruzioni

- Passo 1:** Premi brevemente il pulsante per **accendere** la re-mind accendere (vibra 1 volta) o **spegnerla** (vibra 2 volte).
- Passo 2:** Metti la re-mind in tasca, usa un cinturino da polso o posizionala sul tavolo.
- Passo 3:** Rilassa la mascella. Appoggia delicatamente la lingua contro il palato.

## Curva di apprendimento

Il promemoria è standard su una curva di apprendimento in cui inizialmente ti viene ricordato 10 volte all'ora di rilassare la mascella. Potrebbe sembrare molto, ma noterai che stringi e digrigni regolarmente senza nemmeno rendertene conto. Nel corso di circa 6 settimane, l'intensità diminuisce a circa 4 volte all'ora.



## Scegliere un programma personalizzato

Puoi anche impostare tu stesso l'**intervallo** se non desideri utilizzare la curva di apprendimento predefinita.

I programmi:

1. Intensivo (3 min)
2. Frequente (6 min)
3. Regolare (12 min)
4. Normale (20 min)
5. Di supporto (30 min)
6. Curva di apprendimento

## Ecco come scegliere un programma

- Passo 1:** Tieni premuto il pulsante finché la re-mind non vibra.
- Passo 2:** Scegli un programma: per esempio, premi 4 volte per il programma "Normale".
- Passo 3:** La re-mind vibra ora questo programma (quindi 4 volte per il programma "Normale").

## Impostare il tempo di vibrazione

Se desideri che la re-mind vibri più a lungo, in modo da sentirla meglio, tieni premuto il pulsante finché non vibra. Poi premi **nuovamente a lungo il pulsante** finché non vibra di nuovo.

(ripeti questa procedura per far vibrare di nuovo la re-mind per un breve periodo).

## Sostituire la batteria

La batteria dura 3 mesi con un uso quotidiano. Se senti che la re-mind vibra meno intensamente, sostituisci la batteria (usa uno stuzzicadenti per aprire il coperchio della re-mind, sostituisci la batteria e richiudi).

Il tipo di batteria è una pila a bottone **CR2032** e si trova in farmacia o al supermercato.