

CONSELLOS PARA O COIDADO DA VOZ

En todo momento estamos empregando a voz para comunicarnos cos demais. Imaxinas que perdes a voz por varios días? A recuperación da voz é moi difícil e incluso as veces imposible. É importantísimo coidala e saber empleala. Eiquí algúns consellos para o coidado da voz:



Comer ben



Non carraspear



Evitar o estrés



Falar ben



Non tomar alcohol



Evitar xeados e bebidas



Beber moita auga



Evitar Alimentos dañinos



Dormir ben



Aprender a cantar ben



Non fumar



Evitar Abuso vocal



Evitar os enfriamentos



Facer exercicio