

Φροντίζεις τη φωνή σου;

Από τις πιο κάτω απαντήσεις επιλέξτε όσες γνωρίζετε και ακολουθείτε καθημερινά.

Πίνουμε αρκετό νερό, έτσι διατηρούμε την υγρασία και την ενυδάτωση των φωνητικών χορδών.	
Τρώμε υγιεινά για να λαμβάνουμε όλες τις απαραίτητες βιταμίνες.	
Αθλούμαστε και διατηρούμε το σώμα μας σε καλή φυσική κατάσταση.	
Αποφεύγουμε να μιλάμε ή να τραγουδάμε πιέζοντας τις φωνητικές μας χορδές για μεγάλες χρονικές περιόδους χωρίς διάλειμμα και σε περιβάλλοντα με έντονο θόρυβο.	
Μιλούμε και να τραγουδούμε αξιοποιώντας τη διαφραγματική αναπνοή.	
Προστατεύουμε τη φωνή μας από ακραίες κλιματικές συνθήκες ζέστης, κρύου, ξηρασίας.	
Αποφεύγουμε χώρους με καυσαέρια, καπνούς και χημικές ουσίες.	
Ξεκουράζουμε τη φωνή μας όταν νιώθουμε πόνο ή ενόχληση στην κατάποση.	
Κάνουμε φωνητική προθέρμανση πριν τραγουδήσουμε ακριβώς όπως και οι αθλητές κάνουν ζέσταμα πριν από έναν σημαντικό αγώνα!	
Όλα τα παραπάνω.	
Μετρήστε το αποτέλεσμα. Από 1 ως 5 : Η φωνή σας χρειάζεται άμεσα φροντίδα! Από 5-8: Είστε πολύ καλά ενημερωμένοι! Μπράβο! Από 8-10: Είστε εξαιρετικά ενημερωμένοι και προσέχετε πάρα πολύ την υγεία της φωνή σας. Συγχαρητήρια!	ΣΥΝΟΛΟ -----