

Recomanacions



Hidrata't! Beu aigua sovint i en petits glops.



Evita cridar. Pots picar de mans, xiular, usar algun instrument o donar copets a la taula per fer un toc d'atenció.



Dirigeix-te a una gran audiència amb **l'amplificació adequada** i projectant la veu.



Evita parlar per sobre del **soroll ambiental**.



Busca moments de **repòs vocal**.



No t'escuris el coll: millor badalla i empassa la saliva lentament.



Col·loca bé el teu cos per parlar: combina postures dret i assegut; alinea el cap, el coll i el tronc, i recolza l'esquena al respatller quan seguis.



Parla amb un to moderat i poc a poc. Fes frases una mica més curtes i respira mentre parles.



Si tens laringitis o t'has refredat, evita forçar la veu. Parla poc i suaument, sense xiuxiuejar.

Bons hàbits



Ves amb compte la calefacció i l'aire condicionat elevats: humidifica l'ambient i protegeix-te del fred.



No parlis excessivament per telèfon; et pot provocar un sobreesforç vocal.



Redueix el temps de conversa als mitjans de transport, sobretot amb les finestres obertes.



Respecta les hores de son.



Evita els excessos d'alcohol i de cafeïna, i fumar.



Menja a poc a poc, mastega bé els aliments i mantingues una bona postura. Evita els àpats abundants.



No abusis d'aliments picants o amb excés de greixos, de la mostassa, fruita seca o xocolata.



Alguns medicaments poden produir canvis en la veu. Consulta l'especialista si et passa.



Cuida't emocionalment: l'estrès, l'ansietat, les tensions o la inestabilitat emocional et poden alterar la veu.