

LOCKDOWN & VOICE

CONSIGLI DI IGIENE VOCALE AI TEMPI DEL CORONAVIRUS

BEVI ALMENO 6/8 BICCHIERI DI ACQUA AL GIORNO

FAI UNA BUONA IGIENE NASALE

APRI SPESSO LA FINESTRA

MANGIA SANO E FAI UN PO' DI ESERCIZIO FISICO

MANTIENI UN BUON RITMO SONNO-VEGLIA

CERCA IL TUO SPAZIO SILENZIOSO PER LAVORARE

SCALDA LA VOCE PRIMA DI USARLA

USA IL MICROFONO ESTERNO E LE CUFFIE PER FARE VIDEO CHIAMATE E LEZIONI ON LINE

NON ALZARE IL VOLUME DELLA VOCE

USA BENE LA RESPIRIZIONE

PARLA LENTAMENTE

NON CHIAMARE I FIGLI DA UNA STANZA ALL'ALTRA

CERCA DI ATTRARRE L'ATTENZIONE IN ALTRO MODO

MANTIENI UNA BUONA POSTURA SPALLE COLLO- NON IRRIGIDIRTI

SCEGLI UNA BUONA POSTAZIONE DI LAVORO

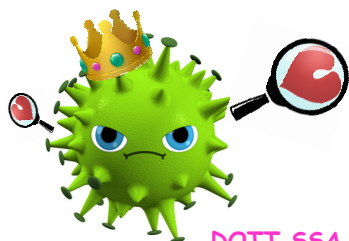
USA ABITI COMODI

FAI PAUSE DI 10/15 MINUTI TRA UNA VIDEO CHIAMATA O UNA LEZIONE

CERCA DI PRENDERTI I TUOI SPAZI

FAI UNA COSA PER VOLTA

LA VOCE E' UN BENE PREZIOSO ABBINE CURA



DOTT.SSA ANNA CLARA CIABATTA

