

 07

## Atividades físicas

O bem-estar físico ajuda muito na voz e na oratória, por isso é muito importante exercitar-se. Caminhadas e corridas podem ser uma boa opção.

Não converse enquanto faz exercícios e solte o ar pela boca, para que as cordas vocais não se choquem.

A voz faz parte dos aspectos não verbais da comunicação, ou seja, tudo o que não diz respeito às palavras que escolhemos. Assim como a postura, a movimentação e o olhar, a voz diz muito sobre a oratória de uma pessoa. Sua voz deve passar confiança, determinação e credibilidade ao público.