

03

Cuidados com a alimentação

Antes de falar em público, evite:

- Refrigerantes, pois o gás prejudica a digestão.
- Café, chocolate e chá preto, pois desidratam as pregas vocais.
- Leite, pois aumenta a viscosidade do muco no aparelho respiratório.
- Alimentos gordurosos, que dificultam a digestão.

Antes de falar em público, alimente-se com:

- Refeições leves, não force sua digestão.
- Chás quentes, que estimulam a circulação na boca. – Maçã, que higieniza a boca e exercita os músculos articuladores.
- Mel e limão.
- Sucos cítricos, que aumentam a salivação.