

Maratona Vocal 3.0

Hidratação e Nebulização



Bebeu água? Nãooooo!!!

O cálculo é o seguinte:

35 ml de água por quilo corporal, então é só calcular 35 x o seu peso que vai resultar no quanto de água você precisará beber por dia.

Exemplo:

70 kg x 35 ml = 2,45 litros de água por dia

60 kg x 35 ml = 2,15 litros de água por dia

55 kg x 35 ml = 1,92 litros de água por dia

Agora vamos lá, você precisaaaaaaaaa beber água, mesmo que você não goste, pois a hidratação com água não substitui a umidificação com nebulizadores ou inaladores.

Beba muita água durante o dia todo, mas também faça pelo menos 5 min de inalação todos os santos dias.

TAREFAAAAAA

Baixe um aplicativo de lista de tarefas:

ANDROID - Microsoft To Do

iOS - iPhone - Lembretes

Acrescente e distribua pelo decorrer do dia as tarefas vocais que você precisa executar, incluindo beber água.

Divida o quanto de água você precisa ingerir pela quantidade de vezes que você quer beber uma “golada” de água.

Ahhh, coloque também o momento da sua nebulização 😊

Seja feliz e não deixa de beber água ❤️

REPITO - Faça todos os dias!!!

Seja disciplinado, anote em post its, cole na parede, anote no celular, mas façaaaaaaaaa.

O RESULTADO É INEVITÁVEL, mas se você fizer 😊😊