

✗ Опасно:

- Перенапряжение связок (нагрузка)
- Переохлаждение
- Болезни дыхательных путей
- Злоупотребления (алкоголь, курение)
- Сильные эмоциональные переживания
- Пища: чрезмерно соленая, кислая, сладкая, горькая, горячая, холодная

Исключить: семечки, орехи, газировку, шоколад, острую пищу, курение, алкоголь

✓ Рекомендуют:

- Периоды молчания
- Теплое питье (молоко, травяной чай)
- Полоскания
- «Спокойная» пища
- Нагрузка - через 1,5 часа после сна
- Тишина (отсутствие напряженных звуков окружающего фона)
- Дышать через нос на улице, в холоде; не дышать пылью и «химией»
- Не выходить сразу в холод после нагрузки на голос
- Не «форсировать» звук