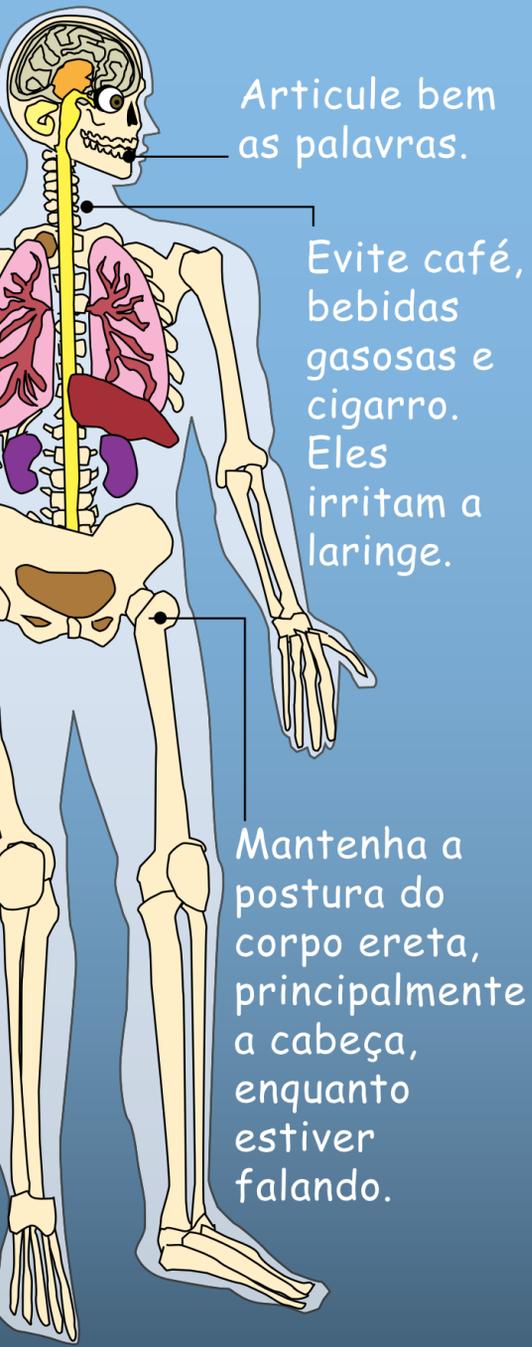


o Humano



Articule bem as palavras.

Evite café, bebidas gasosas e cigarro. Eles irritam a laringe.

Mantenha a postura do corpo ereta, principalmente a cabeça, enquanto estiver falando.

Dia 15 de outubro

Atitudes corretas no dia-a-dia.

Ande, corra ou nade. Os exercícios aumentam a força muscular das pernas e melhoram a circulação, prevenindo o aparecimento de varizes.

Use roupas confortáveis, dando preferência a tecidos mais leves e naturais.

Faça regularmente exercícios de relaxamento. Eles previnem lesões e proporcionam bem-estar físico e mental.

Beba sempre bastante água.

Mantenha o peso ideal. Evite refrigerantes, gorduras e condimentos.