

### Тест №5. ЯКІСТЬ ДИХАННЯ

1. У спокійному стані ви дихаєте через ніс або іноді і через рот?
2. Скільки вдихів і видихів ви робите в хвилину, перебуваючи в спокої?
3. Чи є у вас перерви між вдихом і видихом, між видихом і наступним вдихом?
4. Притулившись спиною до стіни або до спинки стільця - в якій частині спини ви відчуваєте рух при вдиху і видиху?
5. Чи можете ви 20 секунд безперервно вимовляти звук «а-а»?
6. Чи буває, що вам говорять: ви хропете? Або, може бути, сідає ваш голос вранці?

Якщо вас цікавить здоров'я дихальних шляхів, часто відвідують кашель або нежить, Ви курите, часто працюєте на відкритому повітрі, займаєтеся спортом треба приділяти увагу правильному диханню! Дихайте легко і вільно і будьте здорові!