TRE LIFEHACKS FÖR EN BÄTTRE ANDNING
TRÄNINGSPROGRAM

VECKA 1-2 VAD?		DAG 1	DAG 2	DAG 3	DAG 4	DAG 5	DAG 6	DAG 7
Stängd mun under fysisk aktivitet, rek. 20 minuter om dagen	V1	X						
	V2							
Tejpa munnen nattetid	V1							
	V2							
Andningsträning i tal, rek. 15 min om dagen	V1							
	V2							

UNDER VECKA 2-4 TILLKOMMER MOMENTET "FÖRLÄNG DIN UTANDNING"

VECKA 2-4 VAD?		DAG 1	DAG 2	DAG 3	DAG 4	DAG 5	DAG 6	DAG 7
Stängd mun under fysisk aktivitet, rek. 30 minuter om dagen	V3							
	V4							
Tejpa munnen nattetid	V3							
	V4							
Andningsträning i tal rek. 15 min om dagen	V3							
	V4							
Förlängd utandning	V3							
	V4							