

Your time whisperer. _____



5 semne că respiri greșit

1. Respirație orală frecventă

Dacă respiri predominant pe gură, mai ales în timpul somnului sau în repaus, poate indica o disfuncție respiratorie.

2. Buze uscate sau crăpate

Respirația pe gură poate duce la uscarea buzelor și a mucoaselor orale.

3. Sforăit sau somn agitat

Sforăitul constant sau somnul neodihnitor pot fi semne ale unei respirații inadecvate în timpul nopții.

4. Postură incorectă

O postură cu capul înainte sau umerii căzuți poate fi asociată cu dificultăți respiratorii.

5. Oboseală cronică sau dificultăți de concentrare

Respirația ineficientă poate duce la oxigenare insuficientă, afectând nivelul de energie și capacitatea de concentrare.

Your time whisperer. _____

5 semne că respiri greșit

1. Respirație orală frecventă

Dacă respiri predominant pe gură, mai ales în timpul somnului sau în repaus, poate indica o disfuncție respiratorie.

2. Buze uscate sau crăpate

Respirația pe gură poate duce la uscarea buzelor și a mucoaselor orale.

3. Sforăit sau somn agitat

Sforăitul constant sau somnul neodihnitor pot fi semne ale unei respirații inadecvate în timpul nopții.

4. Postură incorectă

O postură cu capul înainte sau umerii căzuți poate fi asociată cu dificultăți respiratorii.

5. Oboseală cronică sau dificultăți de concentrare

Respirația inefficientă poate duce la oxigenare insuficientă, afectând nivelul de energie și capacitatea de concentrare.
