



Чтобы избавиться от храпа, необходимо укрепить мышцы мягкого неба. Приготовьтесь произнести звук «И», сильно напрягая мышцы глотки, мягкого неба и, частично, шеи. В результате у Вас должно получиться что-то среднее между звуком «И» и рвотным движением.

Это упражнение необходимо делать по 25-30 раз дважды в день - утром и вечером.

Результат скажется уже через полмесяца.

Будьте Здоровы!

Добавить материал в закладки {odnaknopka}

[Клуб
Здоровья -
информацион&
ный портал о
здоровье и
оздоровлени&
и](#)