



poniedziałek		wtorek		środa		czwartek		piątek		sobota		niedziela	
5	Opuszczając mocno żuchwę mów "Mniam, mniam".	6	Gdy mówisz, pracuj obiema wargami	7	Czy jest coś, czego nie lubisz w swoim głosie?	8	Marlena pije merlota z Murfatlaru.	9	Dziewczęta również przechodzą mutację głosu.	10	Spiewaj na cały głos swoją ulubioną piosenkę. Nie przejmuj się jakością wykonania.	11	Mowa dana nam jest po to, żeby wyrażać myśli. L.M. Montgomery
12	Stań na lekko ugiętych kolanach. Z wydechem rób szybki, głęboki skłon, powoli się podnoś robiąc wdech.	13	Inhalacje z ziół pomogą Ci uporać się z chrypką	14	Czy często zdarza się, że w rozmowie bezpośredniej rozmówcy proszą o powtórzenie tego, co mówisz?	15	Matka makaka zaatakowała tkaną makatkę.	16	Krtań u mężczyzn jest położona nieco niżej niż u kobiet.	17	Poszukaj informacji o zabytkach w odległości 30 km od Twojego domu.	18	Głuchemu próżne słowa. Przysłowie polskie
19	Szczekaj jak duży, groźny pies.	20	Pamiętaj o ćwiczeniach obręczy biodrowej	21	Jak często uprawiasz sport?	22	Płetwał miękko opływał płonące okręty.	23	W trakcie śpiewu wytwarza się dopamina - hormon przyjemności.	24	Wybierz się na wycieczkę, odwiedź miejsce, którego nie znasz.	25	Ile wina w głowie, tyle prawdy w słowie. Przysłowie polskie
26	Usiądź na piętach, głowę i dłonie oprzyj o podłogę, ręce wyciągnij przed siebie. Oddychaj starając się kierować oddech do płuc.	27	Płukanie gardła tymiankiem pomoże Ci w utrzymaniu zdrowego głosu	28	Jak często zdarza się, że mówisz za cicho?	29	Nad Zatoką Tadzura leży Dżibuti.	30	Wspólny śpiew sprzyja budowaniu bliskości.	31	Weź książkę i idź do parku. Czytanie na świeżym powietrzu jest bardzo miłe.		