

Zingen  
verbetert

ZINGEN VERMINDERT  
**STRESS**  
EN

**i** De stof endorfine wordt aangemaakt waardoor je je vrolijker en energieker voelt.

**GEHEUGEN**  
en  
**CONCENTRATIE**

**DEPRESSIE**

EN  
**GEEFT**  
**Energie!**

Zingen  
**GEEFT**  
gevoel  
VAN



**Saam-  
KORIG-  
heid**

**i** Zingen vergt concentratie en als je vaak zingt kun je je dus beter focussen. Bovendien verbetert het ook nog eens je geheugen.

WAAROM  
IS

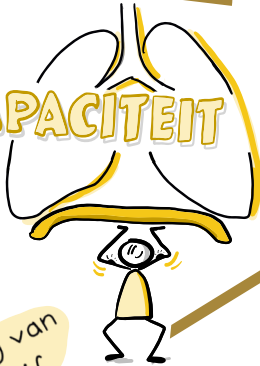


**Zingen**  
gezond?

**i** Tijdens het zingen komt het knuffelhormoon Oxytocine vrij. Het vergroot de empathie.

Ook gaan de harten van koorzangers tegelijkertijd kloppen.

Het vergroot je  
**LONGCAPACITEIT**



**i** door training van het middenrif

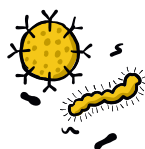
Het verbetert je

**Houding**

en verstevigt buik-en rugspieren

Het versterkt het

**IMMUUN-  
SYSTEEM**



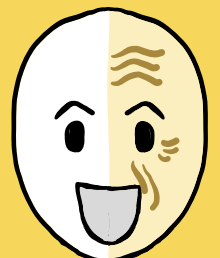
**i** Speeksel bevat na het zingen hogere concentratie antistoffen!

JE ZIET ER

**Jonger**  
uit

**i** Je traint zachtjes je gezichtsspieren, waardoor fijne gezichtslijnen verdwijnen.

DAT  
SCHELT  
WEER DURE  
GEZICHTS-  
CRÈME!



maar wel alleen  
als je zingt met  
de juiste techniek!