

# Zing jezelf gezond! De positieve effecten van zingen.

## Zingen maakt minder vatbaar

Bacteriën nestelen zich minder goed in de neus en keel waardoor je minder vatbaar bent voor griep en verkoudheid.



## Zingen beschermt tegen virussen

Uit onderzoeken blijkt dat het speeksel van zangers na het oefenen een hogere concentratie antistoffen bevat.

## Zingen helpt bij longproblemen

Ademen vanuit het middenrif helpt aandoeningen zoals astma, emfyseem en COPD te verlichten.

## Zingen versterkt immuunsysteem

Zingen verbetert de bloedsomloop zodat cellen meer zuurstof krijgen en beter functioneren.

## Zingen geeft energie

De stof endorfine wordt aangemaakt waardoor je je vrolijker en energiever voelt.



## Zingen houdt je scherp

Zingen verhoogt de concentratie en verbetert het geheugen, je bent alerter.



## Zingen houdt je jong

Je traint je stembanden en houdt ze jeugdig. Je klinkt jonger.

## Zingen is gezond

Je ademt dieper in, waardoor je longen meer zuurstof opnemen. Je conditie verbetert en je spierspanning neemt af.



## Zingen is sporten

Je traint belangrijke spiergroepen in het bovenlichaam zoals buikspieren en tussenribspieren.

## Zingen maakt blij

Ook het 'knuffelhormoon' oxytocine komt vrij, dit zorgt voor minder angst en meer ontspanning.

