



**Primeiramente seja muito mas muito bem vindo ao nosso PDF de treino para a melhora da dicção.**

**Lembrando que, a dicção é falta de articulação na sua fala! Caso você tenha uma dicção PÉSSIMA, eu recomendo fortemente que você procure um fonoaudiólogo e faça um tratamento semanal.**

**Siga atentamente todas as instruções para melhorar a sua dicção, como tudo na vida, você precisa de prática, não vai ser um único dia que vai resolver o seu problema.**

**Este treinamento tem um tempo aproximado de 12 a 14 minutos, eu recomendo que você treine pelo menos 3x na semana no mínimo**

#### **EXERCÍCIO Nº1 – LEITURA EXAGERADA**

**Neste exercício você deverá pegar algum material que você consiga ler por 3 minutos, pode ser um livro, uma revista, algo que te interesse, o importante é ler.**

**Recomendo fortemente que você treine sozinho este exercício pois a leitura exagerada realmente precisa ser exagerada.**

**Pegou o material, agora o próximo passo é ler, porém você vai ler de uma forma BIZARRA e DIFERENTE, como?**

**Você precisa forçar a musculatura da sua boca, então leia articulando a sua boca e em voz alta o texto que você escolheu, lembre-se de colocar ênfase nas VOGAIS (A,E,I,O,U)**

**Não tem segredo, é ler em voz alta parecendo articulando a sua boca, parecendo uma pessoa que tem algum tipo de problema, fica tranquilo que é normal e dá resultado.**



## EXERCICIO Nº2 – TRAVA LINGUA

Este exercício é simples, estou deixando um link onde você pode achar uma infinidade de trava língua, durante 3 minutos você vai ler o máximo de trava línguas possíveis.

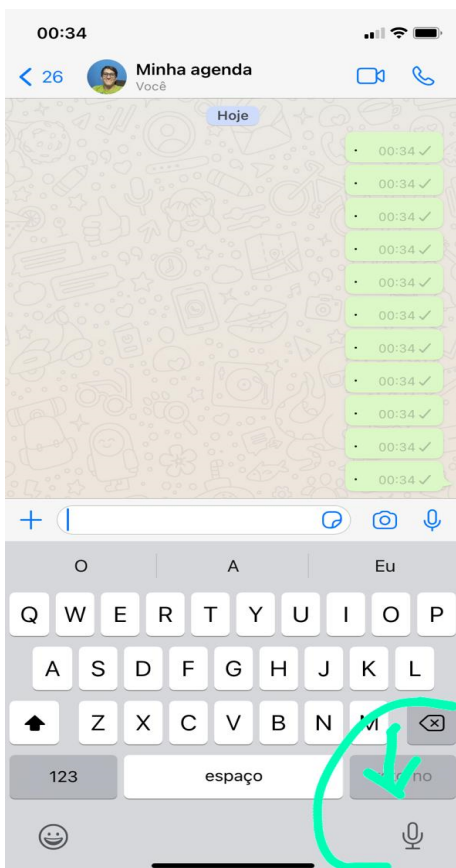
Link: <https://www.todamateria.com.br/trava-linguas/>

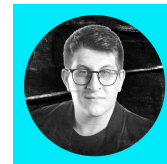
## EXERCÍCIO Nº3 – MICROFONE DO CELULAR

Esse vai ajudar e muito, bem prática, crie um grupo no whatsapp com alguém, remova esse alguém e tenha um grupo só eu!

O passo número 2 é pegar algum texto e acionar o microfone do seu celular, leia esse texto, você vai encontrar uma leve dificuldade de ler ele normalmente pois o microfone do celular te obriga a articular mais a sua boca para que o aparelho entenda o que você está falando.

Não achou o microfone? Segue o print!





## **EXERCICIO Nº4 - B/M/L/R/F**

**Leia todas as palavras a seguir e repita isso por mais uma vez, lembrando que:**

**As palavras com a letra B e M, você deve articular bastante os seus lábios, leia com vontade!**

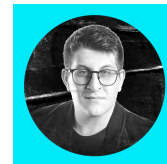
**As palavras com a letra L, você deve ler movimentando bastante a sua língua.**

**As palavras com a letra R, foque no céu da boca, dê aquela forçada para ler.**

**Já as palavras com a letra F, você deverá simular uma leve mordida no lábio, fale faça e você vai entender onde quero chegar.**

**Chega de instruções e vamos a prática...**

- bajulador.
- barão.
- bárbaro.
- bastardo.
- beato.
- boi.
- bom.
- bordão
- maravilhoso;
- magnífico;
- magnânimo;
- majestoso;
- magnificente;
- maior;
- melhor;
- máximo;
- Lodoso.
- Lucarna.
- limitado.
- licencioso.
- licenciado.
- Laboratorista.
- levantamento.
- legendário.
- responsável;



- resistente;
- resiliente;
- radiante;
- resplandecente;
- respeitável;
- respeitador;
- respeitado;
- Feijoa.
- Figo.
- Fava.
- Feijão.
- Funcho.
- Fonio.
- Farinha.
- Flocos de aveia.

**Agora que você terminou a sua lista, volte nela mais 2x na semana e veja em poucas semanas a sua dicção melhorar completamente.**

**Mas Lucas, por quanto tempo eu tenho que fazer isso? Não existe um tempo determinado, cada pessoa reage de uma forma, eu recomendo fortemente que você faça no mínimo por 3 semanas. Mesmo que você diminua a frequência depois, não deixe de treinar.**

**Um forte abraço, dele o Joker!**

**HA HA HA!**