

checklista zaburzonego oddechu

zdarza mi się oddychać przez usta

podczas odpoczynku słyszę mój oddech

chrapię, mam bezdechy

często wzdygam

mam katar, pociągam nosem, chrząkam

szybko się męczę podczas wysiłku, ćwiczeń

w czasie wdechu moje ramiona unoszą się,
czuję, że rosnę

często odczuwam ból karku, napięcie szyi

jestem zmęczony, niewyspany,
mam słabą koncentrację