

# PER A ESSE



## LA LLIÇO DI

1. — En posició dempeus i les mans estesos pel damunt del cap, flexionar el cap el possible. Inspirar en posició vertical. Començar per 5 vegades i augmentar-ne

2. — Flectant un genoll en posició vertical, inclinar el cos tot el possible vers tocar el peu amb la mà homolateral. Inspiració i espiració en flexionar-lo. Començar costat correlativament i augmentar-ne

3. — En la mateixa posició anterior, inclinar el cos tot el possible en extensió amb la mà heterolateral. Començar costat.

4. — Agafant-se fortament de la barreja pujar i baixar els membres inferiors. Començar-ne 2 cada dia fins a 12.

5. — En decúbit dorsal, aixecar el cap i inclinar-lo tot el possible. Inspiració en posició vertical i espiració en decúbit i inspiració en posició vertical. Començar-ne 2 vegades i augmentar-ne 2 cada dia fins a 12.

6. — En posició dempeus i estint el cap el possible el peu, fins a fer-lo acostar al terra. Començar-ne per 2 vegades cadascun i augmentar-ne 2 cada membre.

## UN MENU PER A UN ANNO

8 matí: Un vas gran de suc de raïm.

12 matí: Una tallada síndria.

2 tarda: 100 grams de patates  
200 grams de mongetes tendres  
Un palpís d'anyell de 100 gr.  
Una tallada de melo.  
Un tassa de café.

5 tarda: Una tallada de síndria.

8 vespre: 200 grams de bledes bullides  
100 grams de raïm.  
100 grams de bacalla amb melo.