

ER ESVELT...

LLIÇO DEL MES

us i les mans agafades amb els braços flexionar el cos a la dreta i l'esquerra tot icio vertical i espirar en inclinar el cos. augmentar-ne 3 cada dia fins a 20.

en l'obra i el membre oposat en extenssible vers el membre en extensió fins a olateral. Inspiració quan el tronc és verti-lo. Començar per 5 vegades per a cada nentar-ne 2 al dia fins a 12.

psicio anterior, tocar el peu del membre erolateral. De 5 a 12 vegades per a cada

ent es una taula com indica la figura, infentrs. Començar per 3 vegades i aug-12.

l, aixecar el tronc tot el possible estin-veus i el cap, tenint les mans a la cintura. racio en aixecar el tronc. Començar per cada dia fins a 10.

us i estintolant-se a la paret, aixecar tot lo acostar al cap tot el possible. Començar umentar una vegada al dia fins a 10 per

ER A NO ENGREIXAR-SE

suc de raïm.

ndria.

patates
ngetes tendres.
de 100 grams, a la brasa.
reló.

síndria.

bleses bullides, pesades cruës.

n.
llà amb mayonesa.

DR. J. N. M.

