

ER ESVELT...

LLIÇ DEL MES

oll a terra, damunt un coixi, estintolant-
 bair el cos fins a tocar el sòl, de forma
 s'esen, els membres superiors es flexio-
 tronf: espiració en abaixar-lo. Començar
 ne 2 cada dia fins a 30, alternativament,

al davant del llit i amb el cap sortint pel
 r el t amb la barba. Inspiració en exten-
 t fleonat. Començar per 5 vegades i aug-

nolls en terra, asseure's alternativament a
 es, procurant mantenir les mans agafades
 genlls en totes les posicions successives.
 agmentar 2 al dia fins a 15.

zuda damunt una catifa, passar alternati-
 per sta dels membres inferiors, com indi-
 vegades i augmentar 2 al dia fins a 20.

peus passar un bastó per davant i per dar-
 b les mans. Començar per 5 vegades i aug-

ls en terra i estintolant-se amb les mans,
 ament tot el possible. Començar per 5 ve-
 fins a 15.

ER A NO ENGREIXAR-SE

lides pesades crues.
 amarir les patates.
 pebrys i raves.
 anc.

ria.
 yetes endres pesades crues.



DR. J. N. M.