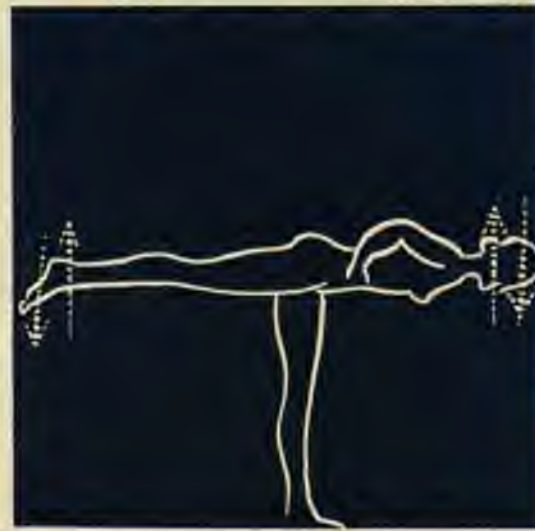


PER A ESSE



LA LLIBRE DEL

1. — En la posició que indica la figura i les puntes dels peus, flexionar el tronc fins a arribar a tocar les mans, que no s'han de moure. El cos està en extensió, i espiració en la inspiració.

2. — Amb un membre inferior estirar el tronc tot el possible damunt el cap. El cos és vertical, i espiració quan el cos està en extensió en cada membre.

3. — Estintolant-se sols amb un membre inferior, extensió en la direcció del tronc, i inspiració. De bascular el cos mantingut sempre en posició inferior.

4. — En posició dempeus, flexionar el tronc fins a noll fins a tocar la cara. Respiració en la inspiració. De 3 a 10 vegades per cada membre.

5. — En decúbit dorsal i els punts dels peus de manera que descriguin un cercle de 5 a 10 cm.

6. — En decúbit dorsal, fer girar els turmells. De 5 a 30 vegades.

UN MENU PER A O EN

8 matí : Un vas d'aigua tebe de 1 litre.

9 » : Llet natural, 100 grams.
Cafè clar, 100 grams.
3 galetes Maria.

12 » : Una poma.

2 tarda : Una taça de consolat de 100 grams.
2 ous al plat.
50 grams de pa integral.
200 grams de raïm.

5 » : 20 grams de formatge.
2 galetes Maria.

8 vespre : Bròquil bullit, 300 grams.
Patates bullides, 50 grams.
Lluç a la brasa, 100 grams.
Una pera.