

ER ESVELT...

DEL MES

...gura, estintolant-se sols amb les mans
...de manera que les puntes dels peus
...mogut de lloc. Inspiració quan el cos
...flexionar-se. De 2 a 20 vegades.

...extensió i l'altre en flexió, abaixar el
...membre flexionat. Inspiració quan el tronc
...és inclinat. De 3 a 20 vegades per

...membre inferior, mantenint l'altre en
...restarà horitzontal mirant el sol, fer
...De 3 a 20 vegades per cada membre

...flexionar lleugerament el cap i aixecar el ge-
...ac... extensió i espiració en flexionar el cos.
...emb...

...els punts, fer moure els membres inferiors
...èrce... De 5 a 25 vegades.

...est... ar els peus sobre un eix format pels

ER O ENGREIXAR-SE

...a tèb... de 1/4 de litre.

...00 g...
...gram

...onsor... filtrat.

...a int...
...aim.

...orma... d'Holanda fresc.

...00 g...
...s 50...
...100 g...



DR. J. N. M.