

# PER A ESSER



## LA LLIÇA DEL

1. — En posició asseguda, les cames i les mans agafades, descriure amb el conjunt les mans, cercles el més amples possible. Començar-ne dues cada dia fins a 30.

2. — El mateix exercici anterior però De 6 a 30 vegades.

3. — Passar per dintre un cercle més r

4. — Amb un cercle posat a la cintura circunvalació, de manera que el cercle vagi a 25 voltes.

5. — En decúbit dorsal, aixecar el cos s'estintoli sols amb els braços, flexiona i toca el sòl al costat del cap, altra D'una a dotze vegades per cada membre.

6. — Estintolant-se a terra sols amb un i altre costat del cos. (A) començant el moviment, difícil per als no entrenats. L

## UN MENU PER A MEN

- 9 matí : 50 grams *roastbeef* mate.  
Escarola *ad livitum*
- 2 tarda : Una taça brou vegeta  
Un quarter de pollast  
Escarola i olives.  
Una poma.
- 5 tarda : 100 grams de fruita.
- 8 vespre : 200 grams verdura buida.  
100 grams de bolets a la br  
Una pera.