

PER A

ESSER



LA LLO DE

1. — En posició dempeus i estolant alçar tots dos braços i alternativament un amb els braços. Inspiració en posó nor estan en flexió. De 4 a 25 vegades

2. — En posició dempeus i lames niament, arrossegant els peus en tra. De

3. — En posició dempeus i entolar fer oscillar l'altre, en extensió, exprma De 5 a 25 vegades.

4.—En posició dempeus, els aços separades i creuades una davant l'altre al cos, de manera que sense desgar e un moviment rotatori d'eix vertical fins a posició inicial. De 5 a 20 vegades

5. — En posició dempeus i e braços les mans agafant els colzes, alçar tot e

6. — En posició asseguda i estolan endavant i endarrera el tronc tot possi Inspiració quan el tronc s'estén i iració gades.

UN MENÚ PER NO

9 matí; Rap a la brasa, 100 gran
Una taceta de café i llet.

2 tarda: 6 ostres amb suc de llima.

Carxofes bullides i amanís am

2 ous dusos.

Una pera.

8 vespre: Una taça de brou vegetal.

Patates bullides .

Espinacs

Ametlles seques.