

# ER ESVELT...

## LLLO DEL MES

... i estolant-se sols amb un membre inferior, ativent una cama i l'altra, simultàniament posó normal i espiració quan els membres ades

... i l'ames separades, aproximar-les simultàniament. De 2 a 12 vegades.

... i estolant-se sols amb un membre inferior, s, en forma de pèndol per davant del primer.

... els aços a la cintura, i les cames una mica vrant l'altra, fer descriure un cercle complet desgar els peus, descriguin simultàniament vertical fins quedar el cos mirant en la mateixa ades

... i els braços creuats per darrera el tronc, amb lçar tot el possible. De 5 a 20 vegades.

... i estolant-se sols amb les mans, fer oscillar tot possible, arrossegant els talons pel sòl. en i spiració quan es flexiona. De 3 a 15 ve-



## ER NO ENGREIXAR-SE

gran  
let.  
lima.  
nants amb unes gotes d'oli . 200 grams

vegel.  
100 grams  
100 »  
15 »

Dr. J. N. M.