

# FAMILIA



Año III = Núm. 30

JUNIO

Precio: UN PESO



# Para Adelgazarse



Una mala posición

Las mujeres en general no aprecian suficientemente los encantos que les dan las proporciones armónicas del cuerpo. Es bastante fácil, practicando un esfuerzo constante por algún tiempo, obtener una figura esbelta al par que buena salud.

Hay personas que, sin consultar al médico, toman remedios contra la obesidad, se hacen masajes con lociones malsanas, practican ejercicios exagerados ó se someten á un régimen estricto de alimentación, que les traen los peores consecuencias. Sobre todo cuando se trata de disminuir el alimento ó de grandes ejercicios después de las comidas, hay que

tener mucho cuidado, porque si no se hacen apropiados á las fuerzas de cada individuo, suelen causar una destrucción rápida del organismo, anemia ó otras enfermedades.

El ejercicio hecho de una manera regular y moderada tiene grandes ventajas, pues, á más de adelgazar el tallo, fortifica la salud; lo recomendamos especialmente antes de almuerzo. Creemos que bastará decir que éstos aumentan la resistencia vital, para que cualquier persona que se interese en conservar su juventud, tomase la buena costumbre de hacer todos los días un poco de ejercicio.

Otra de las ventajas que proporciona este régimen, es que aumenta los glóbulos rojos de la sangre, fortifica los músculos y enjuta la carne. Los músculos son los que alimentan los diversos centros nerviosos, de manera que es indispensable mantenerlos fuertes y bien nutridos, pues de ellos depende en gran parte la salud y la resistencia de todo el cuerpo.

Si una persona desea adelgazarse la cintura, no debe estrechársela, porque sería debilitar inútilmente los músculos que la circundan; debe practicar una serie de ejercicios que no le dañen la salud y que, sin impedirle el movimiento ni gastarle ninguna energía vital, la reduzca poco á poco á las proporciones naturales.

El primer ejercicio que se debe aprender es mantenerse de pie de una manera conveniente: como regla general hay que pararse con el estómago hundido, el tórax elevado y la espalda echada para atrás. Una vez así se dejan caer verticalmente los brazos, uno un poco más adelante que el otro, hasta quedar en postura natural. En seguida, con los músculos bien extendidos, se mueven los brazos de adelante hacia atrás y vice-versa, para obtener al cabo de algún tiempo, un tallo fuerte y flexible. Otro ejercicio infalible para adelgazar la cintura y fortificar los músculos es, cada mañana antes de levantarse, estando de espaldas en la cama, apoyar los pies en el extremo del catre y, una vez bien estirados y con los pies apoyados levantarse poco á poco. Haciendo esto tres veces al día, se verá una rápida disminución de las caderas.

Los médicos, en general, opinan que los mejores ejercicios son los que hacen extender y relajarse cada músculo hasta fatigarlo. Para una mujer, hay que tener cuidado en no cansarse mucho.

Se puede principiar por hacer tres veces cada movimien-



Una figura de correctas proporciones

to é ir aumentando paulatinamente sin hacer nunca un esfuerzo exagerado.

Hay muchos ejercicios diferentes que tienden á disminuir la cintura y las caderas, dando al tallo flexibilidad y elegancia. Para practicar uno de los más eficaces, la persona se sienta en el suelo, afirma las manos en los pies bien estirados y se balancea suavemente como en una silla de balanza. Este movimiento es agradable, se va aumentando paulatinamente y proporciona gracia y armonía á las líneas del cuerpo.

Para facilitar este ejercicio se puede ensayar uno, que para personas de tallo mediano es sumamente fácil: consiste en afirmar en el suelo las palmas de las manos, manteniendo el cuerpo recto sin doblar las rodillas, inclinando solamente el tórax.

Si las mujeres comprendieran cuánta importancia tiene para ellas el tener buena salud, en respirar con plenos pulmones y pararse bien, no creerían perdido el tiempo que dedicarían á estos ejercicios. Hay otros que son más sencillos aún y que las mujeres muy hacendosas ponen en práctica; es el de agacharse sin doblar las rodillas cada vez que se trata de recoger algo ó de hacer cualquier cosa en el suelo: clavar una alfombra, limpiar un piso, cualquiera de estas acciones hechas como lo indiqué más arriba, sirven para adelgazar el tallo. No nos cansamos de recomendar que durante estas operaciones se mantengan las rodillas derechas, pues el caso contrario no haría el menor efecto. En todo caso hay que tratar de salir á andar á pie todas las mañanas antes de almuerzo y tomar un vaso de agua en ayunas. Si no se pudiera salir, se debe abrir la ventana en cuanto uno se levante. Con estas precauciones se obtiene un cuerpo delgado y flexible.

Es conveniente abrir las ventanas del dormitorio y hacer estos ejercicios en una pieza bien ventilada; pero, para precaverse de los resfrios se toma un baño bien caliente.

Con este sencillo tratamiento se reduce fácilmente la cintura y las caderas, fortificando al mismo tiempo los músculos de la espalda. Para fortificar los del abdomen debe practicarse el ejercicio en que se cruzan los brazos en la espalda y se echa el cuerpo para atrás apoyándose primero en una pierna y después en la otra, diez, veinte, hasta veinte veces seguidas, como lo indica el dibujo.

Hay otros ejercicios que desarrollan los músculos del estómago, de los costados ó de los riñones, son los más enérgicos, pero un tanto peligrosos. Fatigan demasiado, así es que no se pueden hacer más de tres ó cinco veces seguidas, y nosotros recomendamos más bien un ejercicio moderado, pero constante y seguido. Estos son tan saludables que conocemos casos de algunas personas que han sanado de graves enfermedades interiores usando de este método. Se obtienen una flexibilidad y una fuerza que recompensan ampliamente los sacrificios que requieren.

En resumen, con un ejercicio constante y metódico á la vez que se consigue un hermosamiento físico del cuerpo, precabe á la persona que lo practica de contraer enfermedades que otras personas no estarían á cubierto.



Correcto modo de pararse



Para hacer flexible el cuerpo



Mover el cuerpo oblicuamente



Tomarse los pies y mover el cuerpo