

*Geneta*  
femenina


# MONICA RANDALL, UNA «ESTRELLA» FANTASMA (Reportaje en págs. 2 y 3.)



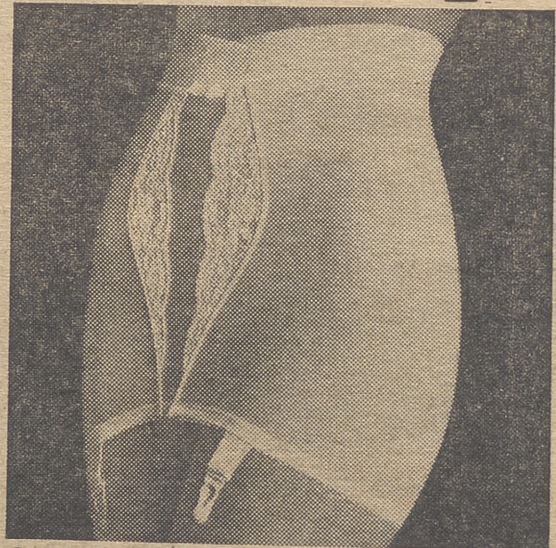
## Sabe que va a gustar-lleva Triumph



"Llegué; me vieron; vencí".  
TRIUMPH da a toda mujer la seguridad de triunfar desde el primer momento. Todos los creadores y diseñadores de la casa TRIUMPH trabajan con este único fin: hacer valer la silueta femenina, dando así a la mujer esa confianza en sí misma, que constituye una de sus más íntimas exigencias.

LYCRA  marca registrada de DUPONT

  
**Triumph**  
INTERNATIONAL



Un modelo de TRIUMPH: TAILLANA CONTROL GL. Faja de lycra, con amplio cinturón sobrecruzado, y entredoses de satín. Moldea maravillosamente el talle. Tallas: 40-46. Colores: blanco y azul marino.  
TRIUMPH INTERNACIONAL • Emilio Muñoz, 43 • Teléfono 204 54 46 • MADRID



Diecisiete películas en cuatro años

# MONICA RANDALL ES

(para el público español)

# UNA ESTRELLA FANTASMA

Es curioso: ha nacido y vivido en Barcelona hasta hace pocos años. Allí empezó su carrera artística. En cuatro años y medio ha interpretado 17 películas, 13 de ellas en calidad de protagonista absoluta. Ha actuado en los escenarios de España, pero donde su fama adquiere mayor relieve es en Italia.

Escribe: José Luis QUINTANILLA

Fotos: Eduardo CALIZ



Para Mónica Randall viajar a Roma es algo tan frecuente que ya no le da la más mínima importancia. Siempre tiene las maletas hechas. En Roma ha rodado la mayoría de las películas. Y ahora, entre filmación y filmación, se asoma a la pantalla pequeña. Acaba de intervenir en "El fantasma", y se prepara para grabar "Aprobado en inocencia". En el próximo mes de

abril, nuevo viaje a Roma para interpretar otra película.

En realidad se llama Aurora Juliá. Pero cuando rodó una película junto a Edmund Purdom, la productora le aconsejó que se cambiase el nombre y el apellido.

## QUINCE APELLIDOS

Le presentaron una lis-

ta con quince apellidos para que ella eligiese el de su preferencia. Y se pronunció por el de Randall. Le dieron absoluta libertad para escoger el nombre. Mónica le sonaba muy internacional. Así nació Mónica Randall.

Antes Aurora Juliá estudió en el Liceo Francés. Hija única de un matrimonio de la clase media, desde pequeña demostró un carácter cuya principal

característica es el espíritu de independencia. No quería convertirse en una hija de familia. Le entusiasmaba la idea de trabajar en algo. Ser útil.

Por aquella época estaban muy de moda las comedias cinematográficas "Made in USA", que nos presentaban a unas secretarías muy atractivas tra-

bajando en unas oficinas "de cine".

Aurora, después de asistir a la proyección de una de esas películas, tomó la firme decisión de trabajar como secretaria. ¡Ah!, pero, eso sí, tenía que encontrar una oficina "cinematográfica", con muebles modernos, limpia y con mil detalles. Tuvo suerte. La encontró. Y allí trabajó durante algún tiempo.

Durante las horas de trabajo, algunas veces se asomaba a las ventanas, porque se sentía encerrada como un pájaro en una jaula. Había conseguido su objetivo, pero había perdido la libertad...

Sin pensar en dedicarse al teatro, siguió un curso de interpretación.

## SUSTITUCION

Al cabo de un año de haberse estrenado en Barcelona "Cena de matrimonios", de Alfonso Paso, la obra seguía en cartel. Se dispuso una de las primeras actrices, y el director de la compañía llamó a Aurora Juliá para que la sustituyese.

—¿Te atreves, Aurora?

—Sí.

Con ese monosílabo inició su carrera teatral. Otro año estuvo su nombre en las carteleras. Luego, sin buscarlo, y por una razón de índole sentimental, inició sus actividades cinematográficas.

Después, ya al margen de aquella razón, como cerezas enredadas unas con otras, fueron surgiendo nuevos contratos. Uno de ellos para Italia. Desde entonces, Mónica Randall ha pasado más tiempo en Italia que en España.

Hace unos meses, Arturo Fernández le ofreció el primer papel femenino para la reposición de "¿Quién soy yo?". Mónica, en principio, aceptó. Pero un ataque de ciática le impidió presentarse ante el público de Madrid.

Esquiando en La Molina, Mónica se fracturó las vértebras. Y aún sigue, vez en cuando, las consecuencias de aquel accidente. Días antes de la reposición de la obra de Luca de Tena, practicando la equitación —su deporte favorito—, se resintió de sus antiguas lesiones. Se vio obligada a renunciar.

Ahora Arturo Fernández le ha vuelto a ofrecer el papel para presentarse en Barcelona. Pero por el tiempo la verán sus paisanos. Tiene que volver a Italia. Una vez más.

Mónica Randall es, para el público español, como una especie de fantasma. Y precisamente "El fantasma" es el título de una pequeña comedia de Víctor Ruiz Iriarte que Mónica acaba de interpretar para TVE.



## cuadernos palabra PRESENTA UN TITULO DE PALPITANTE ACTUALIDAD

cuadernos palabra 7



RESUMEN DEL INDICE

DISTRIBUCION EN LIBRERIAS:  
DELSA DISTRIBUCION  
NUÑEZ DE BALBOA, 54 - MADRID-1

- anovulatorios y sociología
- anovulatorios y medicina
- anovulatorios y moral
- el informe médico francés
- declaración del episcopado holandés

- declaración del episcopado inglés
- declaración del episcopado colombiano
- Discurso de Pablo VI al congreso de ginecólogos

Envíe este cupón a  
ÉPALS  
Hermosilla, 22  
Madrid-1

D. \_\_\_\_\_ Ciudad \_\_\_\_\_  
Desea recibir contra reembolso el CUADERNO  
PALABRA N.º 7 MATRIMONIO NATALIDAD  
PILDORA por el precio de 50 ptas.

SOLICITE INFORMACION COMPLETA DE LA COLECCION CUADERNOS PALABRA.  
en EDICIONES PALABRA - HERMOSILLA, 22 - MADRID - 1

6 declaraciones más completan una amplia documentación sobre el tema



# ¿En qué mundo vives?



Hoy tu mundo y tus problemas en la primera enciclopedia semanal femenina. Aparece los viernes. 25.-Ptas. el fascículo.



la MUJER y su HOY

Introducción a la Moda  
CICLOPE S.A.E





# MODA Ye-Yé



Urjaro lanza este abrigo a cuadros amarillos y negro-méximo contraste. Los adornos son de napa negra, como las medias y los zapatos. Un "último grito" ye-yé.

El lógico deseo de singularidad caracteriza a la juventud de todos los tiempos, y esta juventud de ahora quiere acertar con su gusto ye-yé o hippy. Son ellos, los recién llegados a la vida, quienes tienen que dar "movimiento" a lo que empieza a pararse. Con protesta o no deben y tienen que decirnos que nos hemos equivocado o que algunas cosas deberían considerarse y cambiarse un poquito. A veces mucho. Otras, radicalmente.

Pero, me dirán algunos, ¿el juego de la moda no es algo demasiado trivial para meterse en tantas trascendencias? Bien, a primera vista puede parecerlo y no puedo negar que lo realmente "decisivo" no se juega, en última instancia, en nuestros trajes femeninos. Pero nadie duda a estas alturas que, quizá por culpa de la elevación del nivel de vida, la moda 68 representa, cuando menos, una auténtica demostración de buen arte; por lo menos, muchas veces.

Y no digo nada más porque sabido es que la vida, las circunstancias o una posible inclinación que, por supuesto,

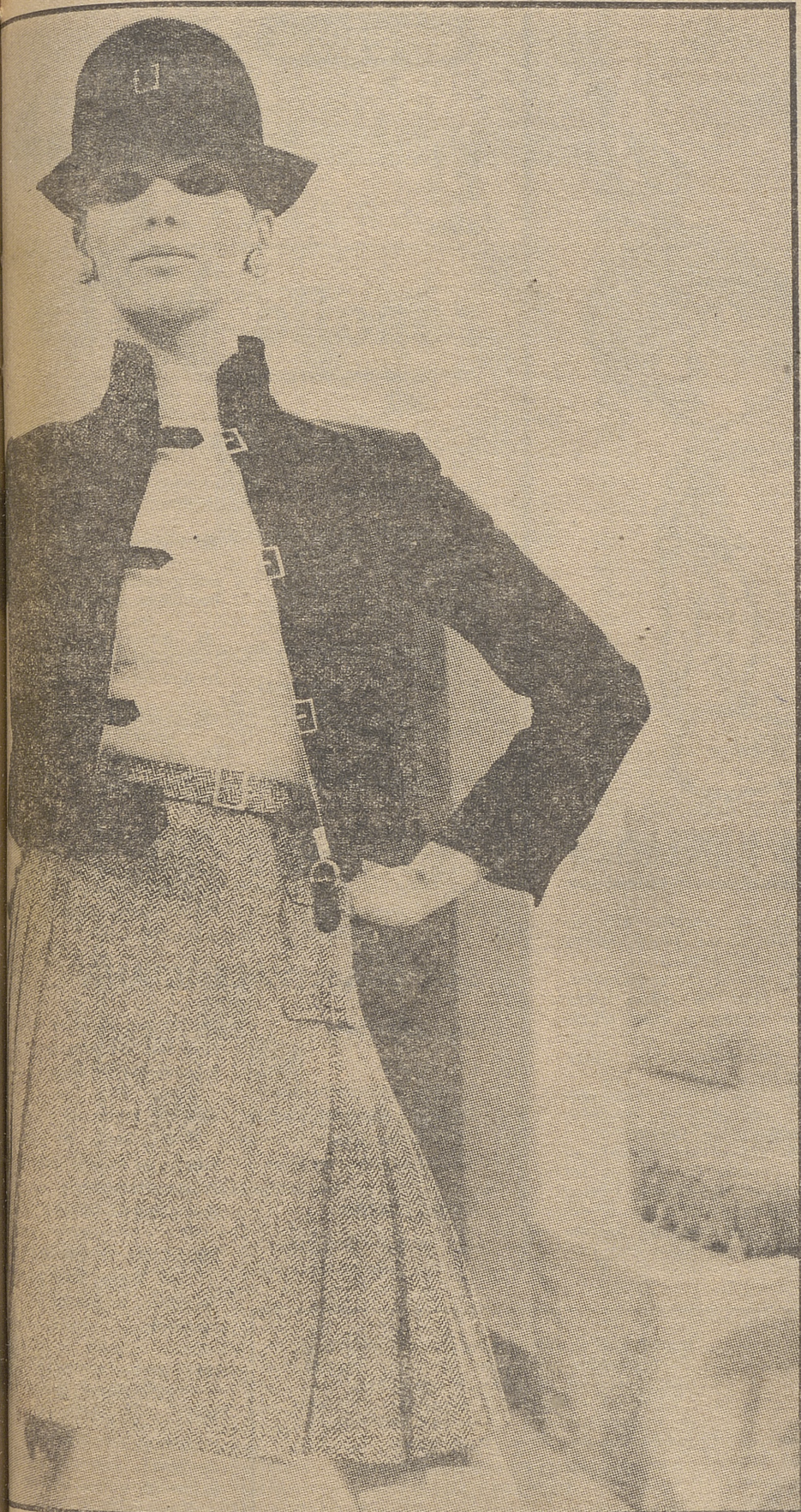


desconocía, o lo que divertida e inspirada que es la moda de nuestro tiempo.

Primavera y verano ye-yé. La combinación de telas en el vestido será uno de los "fuertes" de la moda joven.







El francés Louis Feraud y el italiano Barentzen han coincidido en crear una nueva chaqueta para la primavera de las más jóvenes de este 68. De pura lana gerondean azul marino y cerrada por medio de trabillas y hebillas de cobre, la chaqueta de Barentzen se completa con una falda tipo escocés de espiguilla azul marino y blanco. Feraud ha preferido combinar la chaqueta roja de hebillas plateadas con una falda negra, ribeteada en rojo.

Realiza:  
**ANINA MOURIZ**

... hoy por hoy, una de las más audaces firmas francesas lanza esta espléndida creación "hippy". La falda es blanca, y el chaleco, fuerza de la "toilette", de flores a todo color. Oro en las cadenas y argollas

# UN CONSEJO ES BUENO, DOS MEJOR



PUBLIART

CONSULTE A SU DROGUERO, CONSULTE A SU PINTOR

## PINTE CON

### KEM Y KEM-LATEX

- Brillante
- Duro
- Resistente
- Lavable
- De uso universal

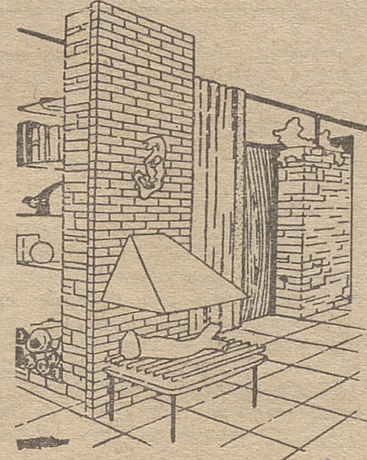
KEM el mejor esmalte sintético

- Lavable
- Económico
- Mate
- Duradero

KEM LATEX dará vida a sus paredes con su maravillosa gama de colores

## PINTURAS SHERWIN-WILLIAMS

PRODUCTOS ESPAÑOLES CON PRESTIGIO MUNDIAL



## DECORE SU HOGAR Y GANE DINERO MIENTRAS ESTUDIA DECORACIÓN

POR CORRESPONDENCIA, POR SOLO 125 PTS. MENSUALES / INCLUYENDO MATERIALES DE ENSEÑANZA, CORRECCION DE LOS EJERCICIOS MENSUALES Y EVENTUALES CONSULTAS DEL ALUMNO / APROVECHANDO SUS RATOS DE OCIO O ALGUN DESCANSO EN SUS TAREAS / CEAC, CON 25 AÑOS DE EXPERIENCIA EN ESTE SISTEMA DE ENSEÑANZA, LE OFRECE CON VERDADERO ORGULLO UN CURSO PRÁCTICAMENTE ÚNICO EN EUROPA: UN ARTE DE PLENA ACTUALIDAD, POR CORRESPONDENCIA / SOLICITE INFORMACION. ESCRIBIENDO A:

CEAC, ARAGON, 472 - Dpt. V 37 BARCELONA - 13

\* en su propia casa...

...Vd. podrá seguir este Curso excepcional, beneficiándose de las múltiples ventajas que le reportará su estudio... DECORARA SU HOGAR, con lo cual empezará a practicar, además de embellecerlo. Esto será la prueba de su depurado gusto y del dominio que adquirirá en DECORACION... GANARA MIENTRAS ESTUDIA, pues durante el Curso, estará ya en condiciones de realizar proyectos y reformas de decoración y con solo lo que cobre de un proyecto, pagará sobradamente todo el Curso. POSEERA al finalizar el Curso, un ARCHIVO PROFESIONAL formado por una colección de más de 600 laminas y una auténtica ENCICLOPEDIA de 1.800 páginas... Cuando Vd. ya sea DECORADOR / o DECORADORA / tendrá trabajo asegurado, con buenos ingresos o los mejores empleos y un sueldo magnifico, pues son innumera-

bles los trabajos en que intervendrá. Siendo DECORADOR, Vd. podrá trabajar con los ARQUITECTOS, cuidando de la parte decorativa de los proyectos e instalaciones... Podrá ESTABLECERSE POR SU CUENTA, dedicándose a decorar viviendas, establecimientos comerciales, stands en ferias, creación y montaje de escaparates en tiendas, salas de espectáculos, etc. EMPLEARSE CON BUEN SUELDO en empresas de Decoración.

Muebles, Tapicerías, Grandes Almacenes, tiendas, etc. ¿QUE SE ESTUDIA? En este Curso recibirá una completa formación técnico-práctica sobre todas las materias que debe dominar un buen DECORADOR; aprenderá "Teoría de la Decoración", "Complementos Decorativos", "Proyectos y Conjuntos", "Planos y Croquis", "materiales que conviene emplear en cada caso", y tendrá una visión completa de los "Estilos Artísticos".

\* GRATIS Y SIN COMPROMISO Solicito que me remitan un folleto en colores, del modernísimo Curso de DECORACION

DON \_\_\_\_\_

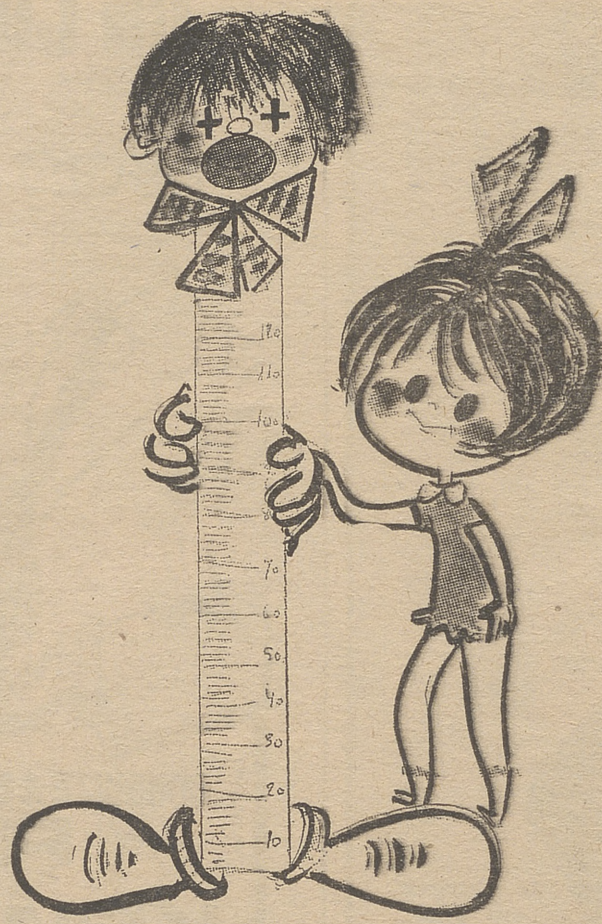
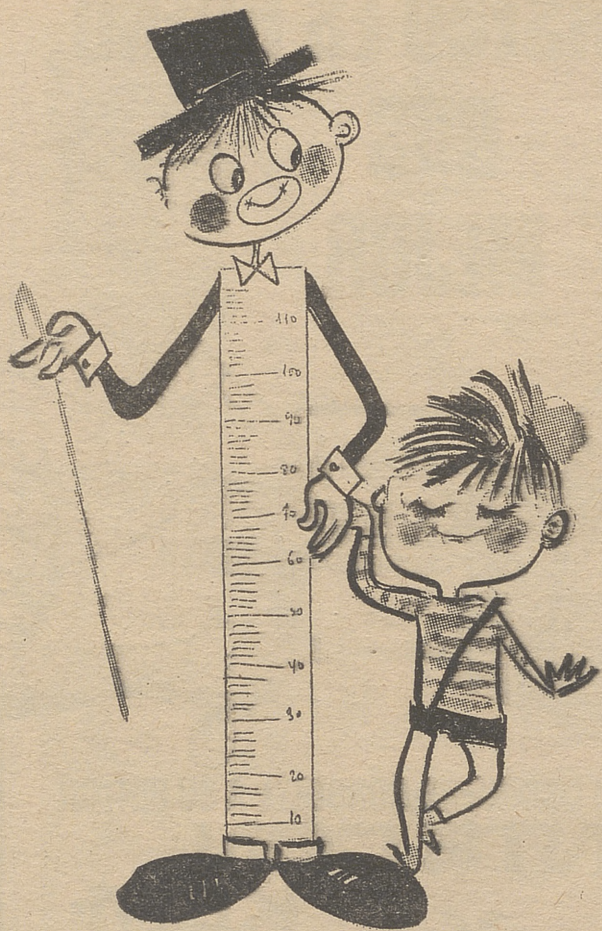
DOMICILIO \_\_\_\_\_

POBLACION \_\_\_\_\_ Dst.º Postal \_\_\_\_\_

PROVINCIA \_\_\_\_\_

CEAC-Aragón, 472 - Depto. V 37 BARCELONA - 13





## DECORACION- NIÑOS

A los niños les gusta comprobar su desarrollo, y a usted le preocupa conocer si crecen esos centímetros que el médico le ha dicho que tiene que conseguir cada equis meses o semanas. Tanto como su educación, debe usted estudiar esos avances físicos de sus hijos. Las cosas tomadas a tiempo tienen arreglo y, aunque nadie "puede añadir un solo codo a su estatura", la

## UN MEDIDOR EN LA PARED DE SU HABITACION

ciencia moderna puede estudiar causas y poner remedios.

Y, además, con estas ideas que le proponemos, usted puede adornar alguna pared de la habitación de sus hijos.

- Forre una tira de cartón duro, o mejor de madera, con una tela de color llamativo: de billar, por ejemplo.
- Tome un metro y vaya señalando con un pincel y pintura negra los centímetros y también los milímetros. De esta forma podrá seguir

de cerca los dos primeros años de la vida del niño, no sólo el crecimiento, sino cómo se va incorporando, poniendo derecho, etcétera.

- La cabeza del adorno puede ser una bola de corcho para que no pese. Pero dibújela con gracia y aplique fieltros de distintos colores para realzar los ojos, labios.
- El pelo puede hacerlo con lana; el color rojizo resulta chistoso, y les gustará a sus hijos.
- El sombrerón, en este caso una chistera, há-

gala de cartón, al que aplicará un papel negro muy brillante.

- Usted tiene imaginación de sobra para dar forma a unos alambres, forrarlos con telas y colocarlos a la altura de los brazos.
- Los pies tienen que ser grandes, forrados también de fieltro.
- No olvide realzar el color. En uno de los dibujos, nosotras le hemos localizado el lazo; en el otro, colocando un bastoncillo en la mano del muñeco.

## cocina

# El repollo



## COL ESTILO BAVARO

### Ingredientes

Col valenciana, un kilo.  
Manzanas, una pieza.  
Harina, una cucharada.  
Vino blanco, una taza.  
Mantequilla, 75 gramos.  
Laurel, sal, pimienta, enebro y una pizca de azúcar.  
Vinagre, una cucharada.

### Realización

- Cortar la col a tiras finas.
- En cazuela calentar la mantequilla y echar en ella la col y la manzana pelada y partida en ruedas; por su-

puesto, desprovista de pepitas.

● Revolver bien con el fin de que tome la col y la manzana el sabor de la mantequilla.

● Rociar con agua, vinagre y el vino hasta que esté casi cubierta.

● Sazonar con las especias citadas entre los ingredientes y dejar cocer, tapado, a fuego muy lento.

● Cuando se haya evaporado casi todo el líquido, se añade la harina y se deja cocer durante siete minutos más.

## COL A LA VALENCIANA

### Ingredientes

Col, un kilo.  
Harina, dos cucharadas.  
Manteca, dos cucharadas.  
Cebollitas, dos.  
Sal, pimienta y comino.

### Preparación

- Quitar tronchos y las partes duras de

las hojas y dejar en agua fría con sal para que se limpien perfectamente.

● Se lavan de nuevo las hojas en agua fría y se cuecen enteras en agua hirviendo, sal y una pizca de bicarbonato.

● Antes de que la col se haya terminado de cocer, se escurre ligeramente.

● Aparte se doran ligeramente las cebollitas y el perejil, en la manteca; se espolvorea de harina y se deslíe en caldo de carne o de la misma verdura.

● Cuando haya dado un hervor se echa la col en la salsa y también las especias. La col se sirve trabada con mantequilla y un poco de nata.

## Paredes pintadas, empapeladas y su conservación

### HAGALO USTED MISMA

#### PAREDES PINTADAS

Si la pintura ha de hacerse sobre una pared vieja, debe prepararse bien, antes de ser pintada. Si en ella hay algunas manchas de grasa, se eliminarán con una solución de sosa o amoníaco y agua, además de lijarse a fondo para que no queden restos de la materia anterior.

Cuando las paredes son nuevas y tan

sólo están enlucidas, hay que aplicar tres capas de pintura, y si son de carpintería, cuatro.

#### PAREDES EMPAPELADAS

Antes de empapelar, sobre paredes de superficie áspera o que anteriormente han estado pintadas, debe aplicarse una mano de cola. Es conveniente quitar clavos, tapar agujeros y corregir toda clase de irregularidades. Para ello se dará una mano de engrudo y con una espátula se aplicará una masilla de yeso. Cuando toda la superficie esté seca se cepillará para que salte el polvo y lograr así el alisado conveniente.

El papel se pega con engrudo. El mejor es el elaborado con fécula de trigo, arroz o patata, diluido en agua hirviendo hasta

lograr que se forme una pasta homogénea. Para papeles fuertes se usará un engrudo más fuerte con un poco de aguarrás.

El papel se empezará a pegar por el lado de la luz para que los bordes supuestos no produzcan una línea sombreada.

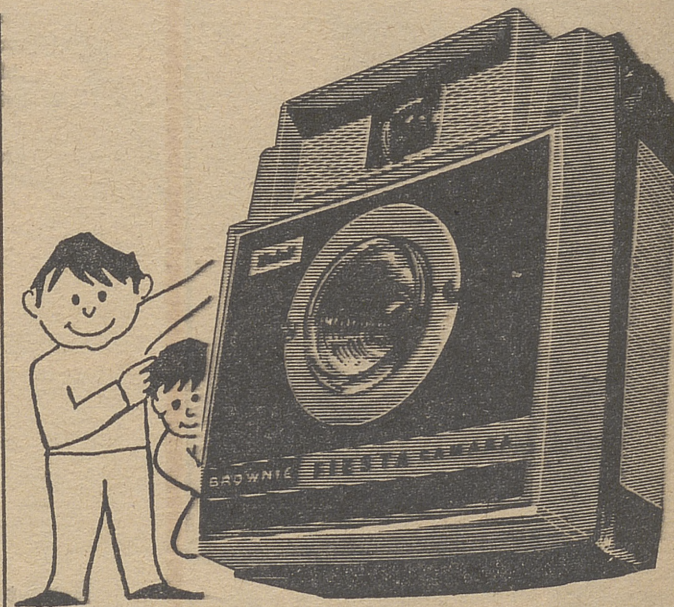
#### LIMPIEZA DE LAS PAREDES EMPAPELADAS

Se realiza con una gamuza limpia. Para quitar las manchas de humo, huellas de roce o simplemente polvo, se frota con una muñequilla impregnada en harina, a la que se añade una pequeña cantidad de amoníaco. Las manchas de grasa desaparecen aplicando una capa de bicarbonato de magnesio que permanecerá cubriendo la mancha veinticuatro horas, sacudiéndola después.

# Tu hijo puede obtener gratuitamente el carnet de fotógrafo juvenil Kodak y reporter infantil de Chio

Díle que rellene y envíe, junto con dos fotografías de carnet, el cupón que figura en la revista CHIO que se adjunta a este número de AGENDA FEMENINA.

Además de poder ganar muchos premios se despertará en él una afición a la fotografía, formativa del sentido artístico, que le será de gran utilidad para toda la vida.





# Largo y divertido FIN DE SEMANA

## ABECEDAGRAMA

13	7		21	6	2	6	13	5	10	7		1
	13	18	22		18	11	18	22		5	6	
23	18	5	18		6	13		20	24	6		9
1	27	7		13	6	10	5	18		9	10	22
23	18	21	10	1		6	22		13	1		25
10	21	23	24	5		18	21	10	8	10	16	7
13		5	6	13		9	18	15	2	21	6	

Teniendo en cuenta la numeración correlativa del abecedario castellano (1 al 28, es decir, la A es igual al 1, la B es igual al 2, etcétera), sitúense en el encasillado las letras correspondientes y aparecerá UN PENSAMIENTO.

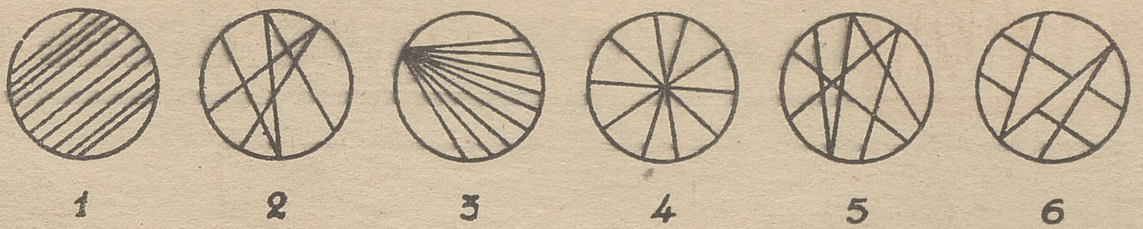
## Crucigrama histórico-geográfico

1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										

**HORIZONTALES.**—1: Hija de Pandión, rey de Atenas, y hermana de Progne.—2: Familia de dioses de la mitología escandinava, compuesta por treinta y dos divinidades.—3: Lugar de la República de Panamá, en el distrito de Veraguas. Rey de Judá, hijo y sucesor de Abiam.—4: Río de Rusia, que desemboca en el mar Blanco. Río de la Siberia occidental.—5: Letra del alfabeto griego. Antigua ciudad de la Nórica, destruida por los hunos a mediados del siglo V.—6: Isla del archipiélago escocés de las Orcadas. Valle de los Pirineos.—7: Isla del Nilo, cerca de El Cairo. 8: Celeberrimo escritor eclesiástico egipcio, conocido con el sobrenombre de Adamancio.

**VERTICALES.**—1: Poeta ditirámico griego, que vivía en la corte de Dionisio el Antiguo.—2: Ciudad de los Estados Unidos, en el Estado de Oklahoma.—3: Ciudad de Alemania, en el principado de Lippe. Una de las islas Maldivas.—4: Río americano, afluente del Missouri. Rey de Basán en la época en que Israel peregrinaba por el desierto.—5: Caserío de la provincia de Baleares, en la isla de Mallorca. Apellido de un catedrático contemporáneo de la Universidad de Montpellier.—6: Tribu del Somaliland inglés. Ciudad de Argelia.—7: Población de Italia, cerca de Verona. 8: Confederación de varias tribus germánicas, establecidas en el Rin y derrotadas por Clodoveo en Tolbiac en el año 416.

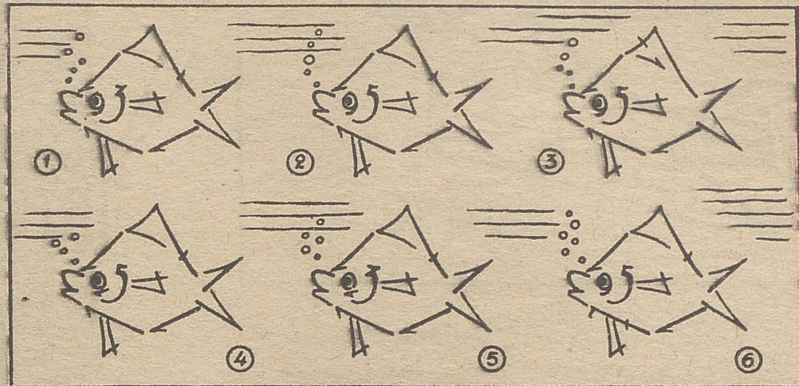
Por Pedro OCON DE ORO



## A PRIMERA VISTA

¿Puede usted indicar, en cinco segundos, cuál es el disco que tiene más casillas?

## LOS PECES NUMERICOS



Cada uno de estos peces está formado por cifras. Parecen idénticos, pero cada uno "totaliza" un número diferente. ¿Cuál vale más? ¿Y cuál menos?

## Jeroglíficos

### ARTICULO



—¿Qué clase de cante te gusta?

## PROBLEMA DE INGENIO

Colocando en el interior de este cuadrado otras siete cerillas, trate de dividirlo en tres partes de iguales dimensiones, aunque no necesariamente de igual forma.

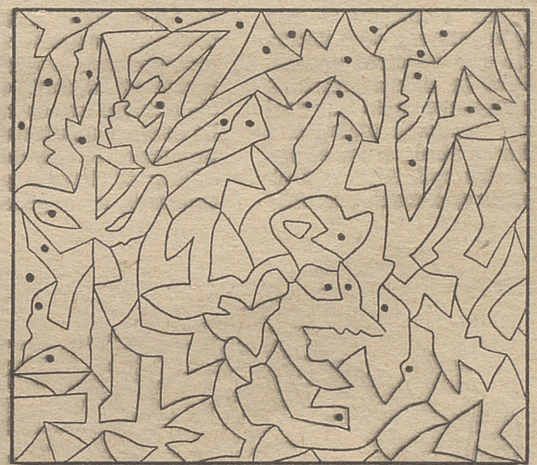


—¿Os habéis acordado de comprar algo para Juan?

## TEST NUMERICO

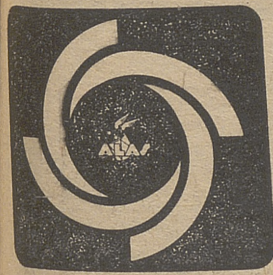
387	91	594	56	672
23	406	67	487	93
621	45	199	33	238
575	123	272	317	550
30	711	15	690	46
400	21	279	71	332

¿Puede decir en treinta segundos cuál es la cantidad mayor y cuál la menor de las contenidas en este cuadro?



## DIBUJO ESCONDIDO

Rellénense de negro las zonas marcadas con un punto y aparecerá un dibujo.



# emprenda el camino de los ingresos elevados

Vd. puede cooperar en la tarea común de impulsar el desarrollo de España y mejorar su posición económica, inscribiéndose a algunos de los

## cursos por correspondencia de publicidad

• ventas • idiomas comerciales  
solicite información gratuita escribiendo al

APARTADO  
15.000  
MADRID

Recorte y envíe, hoy bajo sobre este cupón a ALAS Apartado: 15.000 Madrid

D. \_\_\_\_\_ que vive en \_\_\_\_\_ prov. \_\_\_\_\_ calle \_\_\_\_\_ desea recibir gratis: (señale con una X lo que le interesa.)

Folleto del Curso General de Publicidad

id. del Curso Superior de Publicidad

id. de los Cursos de Ventas y Gestión Comercial ALAS-CEO.

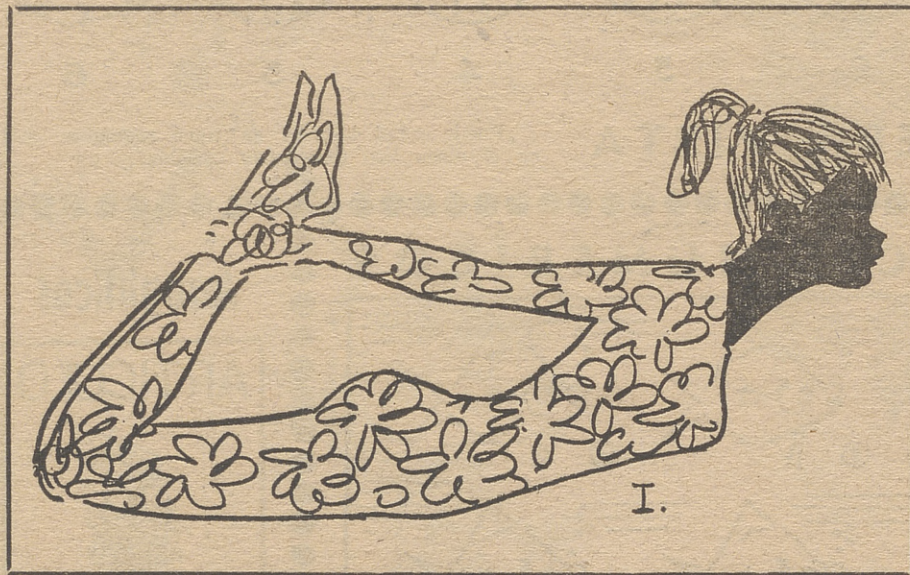
id. de los Cursos de Idiomas Comerciales ALAS-PARAMON.

Fecha \_\_\_\_\_ 1967 Firma \_\_\_\_\_

Con la garantía de ALAS, S. A. Compañía General de Publicidad

CONTRIBUIMOS AL DESARROLLO CON FORMACION PROFESIONAL





**belleza**

Dicen los economistas, algunos economistas al menos, que una de las formas de pulsar la evidente elevación de vida en España puede ser la estatura de las nuevas generaciones. Evidentemente las estadísticas señalan que el español actual es nada menos que ocho centímetros más alto que hace veinte años; y si lo afirman los cerebros electrónicos, nosotros no tenemos nada que añadir.

Sí, nuestras jovencitas son —en términos generales— más altas que sus madres y bastante más que sus abuelas; pero esto no quiere decir que la raza sea más fuerte. Eso sí, es más espigada, mucho más sensible, y, por supuesto, se conserva joven casi indefinidamente, y eso es todo... Los estómagos están más pochos y los corazones sufren más infartos de miocardio que en otras épocas. Pero la figura femenina ha ganado tanto que casi nos sentimos tentadas a dar la razón a los economistas optimistas y a olvidar que mucho se debe

a los estómagos caídos por falta de suficiente nutrición en pro de una silueta 1968 y a las gastritis crónicas por culpa del exceso de tabaco; pero no, no queremos caer en esa tentación.

Preferimos proponer un cuidado mayor de la salud a base de dietas abundantes y sanas a "hacer la guerra" a las fumadoras empedernidas, prohibir casi categóricamente el alcohol, culpable número uno de los cutis secos y acartonados y proponer, en cambio, la afición al deporte y, por supuesto, a la gimnasia.

**¿Quiere conservar un busto joven?**

No dude entonces en empezar estos ejercicios desde esos quince años que ahora le parecen inenvejecibles y a no dejarlos nunca.

**Ejercicio número 1**

- Sobre una manta colocada en el suelo, échese boca abajo.
- Doble, con movimiento automático y controlando una respiración profunda y relajada, la cabeza, torso y pantorriillas hacia arriba, sujetando éstas con las manos (ver dibujo).
- Vuelva a la posición inicial y no dude en realizar este ejercicio cinco veces seguidas al principio, aumentando el número hasta diez.



**Ejercicio número 2**

- De espaldas sobre la manta, extienda los brazos a lo largo del cuerpo, como indica el dibujo.
- Levante el pecho y hombros, llevando al mismo tiempo el mentón hacia adelante.
- Vuelva a la posición,

repita el ejercicio en días sucesivos.

**Ejercicio número 3**

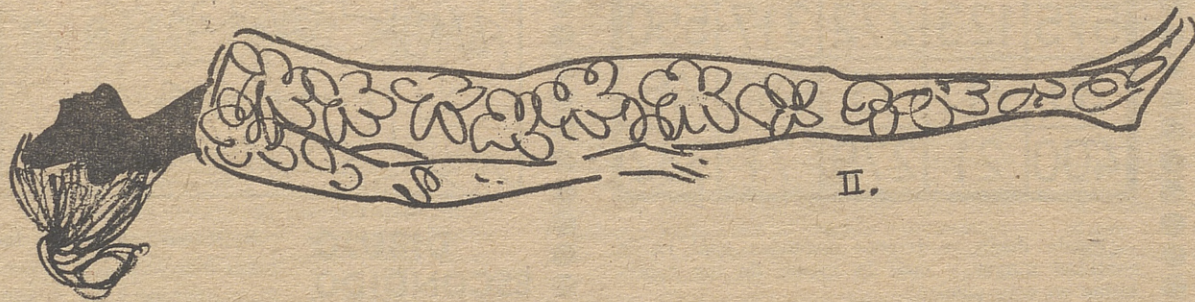
- Póngase de pie, con las piernas juntas y las manos apoyadas en el comienzo de la cadera.
- Flexione el cuerpo solamente a partir de la cintura hacia arriba, doblándole cuanto le sea posible, pero conserve las manos en la postura inicial.
- Póngase de nuevo derecha y flexione el cuerpo, esta vez hacia atrás, cuanto le sea posible. No olvide llevar los hombros hacia atrás, al mismo compás, tenso y vibrante, del cuerpo.
- Vuelva a la posición inicial, repita cinco

veces el ejercicio y aumente cada día el número hasta diez.

**Ejercicio número 4**

El más importante y eficaz de estos ejercicios es el que vamos a proponer a continuación:

- De pie, eleve los brazos y colóque las manos a la altura de los hombros, como indica el dibujo.
  - Flexione el antebrazo violentamente —no excesivamente, por favor— hacia adelante y describa círculos con los codos; primero hacia arriba, atrás, abajo, hacia adelante.
- Sea constante y su deliciosa juventud no sufrirá la más leve aventura en muchos años.



**TALLERES DE ARTE GRANDA**

**REGALO SELECTO**

vajillas \* plata \* cristalería lista de bodas y decoración

SERRANO, 56