La forma del cuerpo se mejorará, se calmarán los nervios descompuestos, y el conjunto tendrá un valor educativo muy alto. Los quehaceres domésticos son un deleite cuando se ejecutan con inteligencia.— *Anna L. Colcord.*

EJERCICIO PARA GORDOS Y PARA DELGADOS

El ejercicio es bueno tanto para los gordos como para los flacos. El ejercicio rebaja las carnes; puede ser que no disminuya muy pronto el peso, pero las carnes se harán sólidas, y la gordura inútil desaparecerá. Si uno es delgado, llamará la sangre á las partes del cuerpo puestas en juego y de ese modo las alimentará. — *Good Housekeeping.*

PORTE ELEGANTE

"Poco importa que tenga uno el cuerpo bien proporcionado, si no se le tiene en postura airosa y equilibrio correcto y agraciado, no habrá nada del porte distinguido y elegante que tanto desea toda mujer.

"No puede encarecerse demasiado la importancia de tener un porte distinguido y un cuerpo bien balanceado. Por mal que esté proporcionado un cuerpo, siempre se le puede hacer parecer agraciado si se le da una postura correcta.

"No se debe tolerar que los hombros caigan para adelante; es preciso echarlos para atrás y hacia abajo.

"Siempre que se tenga el cuerpo bien erguido por medio de los músculos desarrollados simétricamente, se debería conservar ese porte hermoso más allá de la edad madura y aun hasta la vejez.

"Los músculos fuertes son esenciales para ese porte elegante y distinguido, que tan bien sienta á la mujer como al hombre.

"La fealdad no es natural. Una condición normal sana se manifiesta siempre en la simetría y gracia del contorno y en la belleza de las formas."

IMPORTANCIA DE UN PECHO ANCHO

No hay para qué insistir sobre la importancia de tener un pecho ancho y amplio. Es cosa que todos desean. Indica la posesión de vitalidad y salud, y suele acompañarse de nobilísimos rasgos de carácter. Son los hombres y las mujeres de pecho ancho y amplio los que llegan á la ancianidad. El equilibrio perfecto, el porte majestuoso y la postura airosa del cuerpo, son casi imposibles cuando se tiene un pecho sumido.— *Beauty and Health.*

LO QUE VALE LA RISA

"Quien ríe engorda" es un antiguo refrán; pero que se quiera engordar ó no, de todos modos debe uno reir, según el Rev. Francisco Crane, de Chicago. He aquí algunos de sus dichos:

"El hombre es el único animal creado que se ríe, y puesto que la ciencia nos enseña que

la risa es una bendición segura para la salud, pecado es substituir las drogas por la risa.

"La risa aumenta la circulación de la sangre.

"Ensancha el corazón.

"Da amplitud á los pulmones.

"Sacude el diafragma.

"Convierte la hiel en dulce miel.

"Huid de los teólogos que no pueden reirse; les falta algo para ser humanos.

"Tened la barba metida.

"No llevéis vuestras penas á la cama; colgadlas en la silla junto con vuestros pantalones ó dejadlas caer en el vaso de agua con vuestros dientes postizos."—*Libro de Recortes.*

CONTRA LOS PIES FRIOS

Ejecicio de correr

"1. No hay nada que pueda calentar los pies fríos, mejor ó más aprisa, que una buena carrera puertas afuera, ó, en caso de que esto no sea posible, entonces una 'carrera simulada.' En la carrera afuera se debe correr apoyándose sobre la parte delantera de los pies, inclinándose un poco hacia adelante, y teniendo los brazos juntos al cuerpo, en una posición cómoda. Téngase la boca cerrada, y respírese fuerte, pero lentamente por la nariz. Si se tiene cuidado de respirar muy acompasada y

lentamente, se correrá mucho más lejos y sin sofocarse.

"2. Levántese rápidamente sobre la punta de los pies; manténgase en esta posición por un momento, y luego déjese bajar sobre los talones poco á poco. Inhálese al subir y exhálese al bajar. Se repite el ejercicio de veinte á treinta veces."

Ejercicio para los pies y los pulmones

CONTRA LAS MANOS FRIAS

"Si se padece de manos frías, el remedio consiste en sacudirlas con fuerza; como si se tratara de sacudir el agua después de haberlas puesto en una palangana. Deben sacudirse vigorosamente, hasta sentir los dedos gruesos é hinchados. Sígase con la sacudida hasta que se sienta cada dedo como si fuera del tamaño de un barril, que pronto se pondrán bien calientes."

Una buena sacudida de las manos

EL TRABAJO Y EL ESTUDIO

Cuando se combina el trabajo útil con el estudio, no hay necesidad de ejercicios gimnásticos; y se saca mucho mayor beneficio de un trabajo que se ejecuta

al aire libre, que cualquiera ejercicio dentro de la casa.

Después de que se haya estudiado con mucho empeño, lo mejor es salir al aire libre para jugar, correr ó cortar leña, en vez de sentarse en la ventana para leer alguna novela. Si se pone uno á leer vuelve á usar las mismas celdillas de los nervios que se ocuparon en el estudio.— *Rossiter.*

EJERCICIOS PARA LOS ENFERMOS

Los millares de enfermos y moribundos que nos rodean podrían hallar alivio si quisieran; pero están presos de la imaginación. Temen enfermarse más si trabajan ó hacen ejercicio, cuando es precisamente lo que necesitan para recobrar la salud. Y sin esto no pueden aliviarse nunca. Deben ejercer la voluntad, dominar sus dolencias y sus debilidades, ocuparse en faenas útiles y olvidarse de las espaldas adoloridas, de las costillas, los pulmones y la cabeza.— *La Señora E. G. White.*

EJERCICIOS PARA LOS NIÑOS DE BRAZO

"Las criaturas hacen ejercicios pateando, arrastrándose, retorciéndose y agitando las manos. Ejercitan los pulmones llorando. Una criatura sana sólo está quieta cuando duerme."

EL BAÑO ES BUEN EJERCICIO

El baño de agua fría es un buen ejercicio. Hace á uno respirar más rápidamente y con

más fuerza. Hágase el experimento rociándose un poco de agua fría sobre el pecho.— *Rossiter.*

El baño de agua fría, en las mañanas, es sumamente refrescante y fortificante. Vale más que todas las píldoras de los boticarios. Mantiene abiertos y limpios los poros, y la piel se suaviza y se purifica. Es mejor que el cosmético más costoso, y más vivificador que todas las drogas del médico. Hay gentes, sin embargo, que no pueden rehacer la circulación después del baño de agua fría. Para esas personas el baño de agua tibia es lo mejor.

"El baño de frotamiento con la mano mojada en agua tibia," dice la Revista *The London Good Health,* "es uno de los tónicos más suaves y delicados de la hidropatía; puede aplicarse á cualquiera, sea joven ó anciano. Obra de modo suave y estimulante sobre el corazón á la vez que vigoriza este órgano vital. Estimula los pulmones á mayor actividad, de suerte que se mejora la circulación. El efecto sobre la nutrición es muy benéfico.

"Si se toma como se debe, la piel adquiere un aspecto rosado que manifiesta la sana condición de ella.

"Es de la mayor importancia asegurar una buena reacción, sin la cual el baño sería más funesto que inútil."