

[Pie de imprenta]

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Schweizer Revue : die Zeitschrift für Auslandschweizer**

Band (Jahr): - **(1975)**

Heft 12

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

<http://www.e-periodica.ch>

Sumario

Temas que no deben olvidarse:

	Pág.
Adelgazar trabajando	2
Suizos ilustres: Juan Jacobo Rousseau	3
Noticias	4
Un poema de José García Nieto	6
Cocina	8
Salón-Comedor «La Fondue 1527»	9
Empresas en España: Buhler-Miag, S. A.	
Un cuento de Unamuno: La niñez de D. Quijote	12

El Mensajero Suizo

El Mensajero Suizo. Núm. 12. Septiembre 1975
Revista mensual para las comunidades
suizas en España

Director: Juan Carlos Mimbrera

CONSEJO DE REDACCION:

Presidente: Leo Waldburg

Alfredo Roth

Rémy Chapatte

Rico Negri

Maqueta y Diseño gráfico: R.P.S.

General Perón, 26, 6.º Q

Madrid-20

Redacción:

Carretera de Burgos, Km. 9,400

Alcobendas (Madrid)

Teléfono 455 82 45

Imprime:

Brugel, S. A. Artes Gráficas

Antracita, 10-12

Madrid-5

D. L. M. - 23545 - 1974

Adelgazar trabajando

La gimnasia diaria, quién lo duda, contribuye a mantenerse en forma, y a eliminar esos kilos que sobran en la cintura, las caderas, o las piernas. Pero la falta de tiempo, y muchas veces la pereza, nos alejan del ejercicio duro y, muchas veces, la forma que habíamos adquirido con el verano.

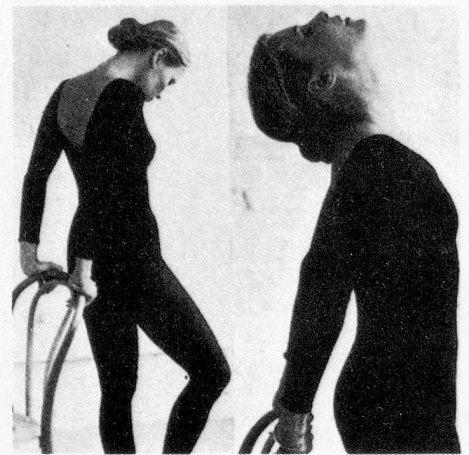
¿De dónde sacar ese tiempo y sobre todo esa fuerza de voluntad?

Si nos fijamos bien, la vida diaria nos va a dar muchas ocasiones de hacer un suave y eficaz ejercicio.

Diariamente, cuando los niños marchan al colegio, siempre hay cosas que recoger del suelo. Al agacharnos, vamos a tratar de no doblar las rodillas, lo que supondrá unas cuantas flexiones.

Pensemos ahora en los brazos. Si tenemos que colocar algo en las estanterías o los armarios, procuremos levantar los brazos y dejarlos caer relajados, en vez de buscar una silla.

A la hora de pasar la aspiradora, la balleta o la escoba, tratemos de que trabaje nuestra cintura de manera circular.



La marcha organizada de una casa nos permite siempre aprovechar estos pequeños detalles. Si después de las faenas caseras tomamos una ducha, ayudada por algún gel contra la celulitis, veremos rápidamente una mejoría, que quizá nos anime a una gimnasia más controlada, que si bien en muchos casos no va a conseguir un adelgazamiento inmediato, sí va a fortalecer de una manera proporcionada nuestro cuerpo, consiguiendo un mejor aspecto general y una mejor disposición para el trabajo, evitando así muchos ratos de cansancio y aburrimiento.

asesoria de empresas

INFORMATICA
SELECCION DE EQUIPOS MECANIZADOS
ORGANIZACION
FINANZAS
INGENIERIA-PLANIFICACION

COMPUTACION, S. A.

Aragón 266, 4º 2º
BARCELONA

SE BUSCA QUIMICO

Importante empresa busca químico suizo para trabajar en Suiza, como Jefe de Producción con amplia experiencia en la elaboración de productos cosméticos y farmacéuticos. Llamar al teléf. 279 57 00, Sra. Boto, de 9 a 15 horas.