

**Zeitschrift:** Schweizer Revue : die Zeitschrift für Auslandschweizer  
**Herausgeber:** Auslandschweizer-Organisation  
**Band:** - (1975)  
**Heft:** 12

**Artikel:** Adelgazar trabajando  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-910833>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 08.02.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://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.

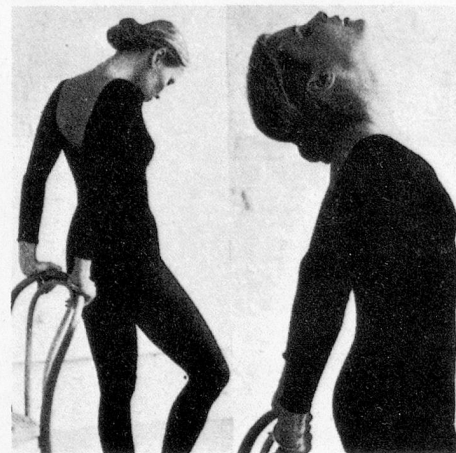
¿De dónde sacar ese tiempo y sobre todo esa fuerza de voluntad?

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.