



7. ¿Bebéis por lo menos un litro y medio de agua por día?
8. ¿Vigiláis el buen funcionamiento de vuestro intestino?
9. ¿Hacéis cada día diez minutos de ejercicio respiratorio?
10. ¿Sabéis cómo se reposa cuando se está fatigado?
11. ¿Gozáis de un sueño excelente? Si padecéis de insomnio, ¿sabéis cómo recobrar el sueño?
12. ¿Estáis atentas a los síntomas precursores de la enfermedad: pesadez de piernas, dolor de cabeza, laxitud, somnolencia?
13. ¿Procuráis no abusar del alcohol ni del tabaco?
14. Cuando estáis faltas de sueño, ¿tenéis la energía suficiente para rehusar una salida con tal de acostaros temprano?
15. ¿Sois capaces de no dejaros arrastrar por los placeres de la buena mesa por temor a dañar vuestra salud?
16. ¿Practicáis algún deporte?
17. ¿Consagráis vuestros días de descanso a vivir al aire libre?
18. ¿Paseáis al menos tres cuartos de hora diarios?
19. ¿Conocéis la forma en que vuestro organismo reacciona ante el agua fría, templada o caliente, y usáis de la hidroterapia tanto para tonificar como para calmar vuestros nervios?
20. ¿Os hacéis practicar un reconocimiento general por vuestro médico al menos una vez al año?
21. ¿Sois lo suficientemente razonables para no poner os a plan de adelgazar a tontas y a locas?
22. ¿Sabéis evitar los enfriamientos?

VUESTRO ROSTRO



23. ¿Limpiáis vuestra piel al levantaros?

24. ¿Dejáis que vuestra piel respire durante la noche en lugar de cometer el error de aplicarle un cuerpo graso?

25. ¿Os aplicáis alguna crema grasa, dejándola en contacto con la piel unos veinte minutos diarios después de haberos lavado bien la cara?

26. ¿Os aplicáis este cuerpo graso dándoos ligeros masajes en el rostro? (La cultura física del rostro, los pellizcos son otras maneras de tonificar los músculos, tan recomendables como el masaje.)

27. ¿Quitáis escrupulosamente, después de veinte minutos, con un algodón húmedo esta crema?

28. ¿Sabéis si vuestra piel es grasa, seca o normal?

29. Cuando vuestra piel tiene un defecto (arrugas, manchas, granos, rojeces), ¿os esforzáis en cuidar y curar el origen, en vez de tratar de esconderlo bajo una capa espesa de maquillaje?

30. ¿Sabéis limpiar vosotras solas vuestra epi-



dermis a fondo, y lo hacéis todas las semanas por lo menos una vez?

31. ¿Conocéis el secreto de mejorar el estado de vuestra piel, cuando ésta es demasiado seca o excesivamente grasa?

32. ¿Sabéis confeccionaros y aplicaros vosotras mismas, al menos dos máscaras de belleza: máscara a la clara de huevo y la máscara de barro?

33. Todas las mañanas antes de maquillaros, ¿examináis vuestra epidermis a plena luz y sin indulgencia?

34. En vez de lamentaros si aparece en vuestra piel un defecto, ¿hacéis lo preciso para corregirlo?

35. ¿Sabéis evitar y curar los barros, granos y puntos negros?

36. ¿Sabéis cómo evitar o hacer desaparecer las arrugas?

A veces os ocurre que dudáis de vosotras mismas, preguntándoos si sois lo suficiente hábiles en el arte de cuidar vuestra salud y vuestra belleza. A ello podéis responder con cierta seguridad ayudadas por este cuestionario, poniendo frente a cada pregunta un número entre el cero y el diez, según sea la atención que prestéis a la - pregunta que se os hace. -



CUIDADOS HIGIENICOS

1. ¿Sabéis que vuestra belleza depende únicamente de vuestro estado de salud?
2. ¿Vigiláis vuestro régimen alimenticio de tal forma que conozcáis perfectamente qué platos os son nocivos?
3. ¿Preferís comer poco y lentamente en lugar de «echaros a rodar» una comida abundante?
4. ¿Preferís un jugo de frutas a un aperitivo? ¿Una fruta a un pastel?
5. ¿Cuidáis de guardar un día por semana un régimen compuesto únicamente de frutas y ensaladas?
6. ¿Tomáis al levantaros o al acostaros un vaso grande de agua?