

PARA ELLAS

HIGIENE Y BELLEZA

Lo mismo que a la mujer de treinta años, me atrevo a asegurar a la de cuarenta que si ha cuidado bien su piel y si ha hecho gimnasia o deporte no tiene por qué tener arrugas. Desgraciadamente, hay mujeres que tienen la piel frágil, y otras muy nerviosas, a las que a menor preocupación envejece; pero en general, cuidándola puede conservarse perfectamente.

—oOo—

LOS CABELLOS

Los cabellos blancos son encantadores y sientan maravillosamente a una rara joven. Teñiroslos; no escogáis un color llamativo, dadle el mismo tono que tenían, excepto si habéis sido muy morena, pues el tinte negro envejece.

—oOo—

LAS MANOS

Las manos tienen gran importancia; procurad tenerlas suaves a base de alguna crema.

—oOo—

EL CUELLO

Es donde más se nota la edad. Cuidadle con masajes y haciendo ejercicios que os ayudarán a conservar su firmeza.

—oOo—

LA LINEA

Pesaos cada ocho días, y a la menor amenaza dejad de beber en exceso comidas y suprimir por completo pan y los dulces. Podéis beber entre horas hasta litro y me-

dio al día, contando con el café y la sopa.

Pero no olvidéis que adelgazar mucho es malo para la cara.

—oOo—

CULTURA FISICA

Cuanto más años vais teniendo más constantes habéis de ser con vuestra gimnasia; si a los treinta podiais estar sin hacerla durante siete u ocho días sin notar mucho, a los cuarenta os darais cuenta de que al volver a empezar os sentiréis pesadas; conservad la cultura fisica. Los ejercicios respiratorios son cada vez más indispensables.

—oOo—

VUESTRO MODO DE CONDUCIROS EN LA VIDA

Olvidar los años que tenéis. En cuanto llegue al número 4, dejad de celebrar vuestro cumpleaños.

Pensad que vuestro encanto sigue aumentando hasta los cuarenta años; una mujer puede tener el don de agradar, pero en a los cuarenta cuando realmente posee el "arte de agradar".

He conocido muchas mujeres que en su juventud pasaron desapercibidas y cuya personalidad se reyeó cuando alcanzaron los cuarenta.

Y después de tanto, vayamos a lo más práctico y preparemos un buen postre.