

La obra fue elaborada por la gimnasta Elisabeth Meier

Mosquito editó "Gimnasia para flojas"

M.G.
Santiago

La editora Mosquito está desarrollando una prolífica actividad y uno de sus más recientes productos es *Gimnasia para flojas (o), la ley del mínimo esfuerzo para el máximo resultado*. Su autora es Elisabeth Meier, gimnasta desde 1979 y creadora de cursos como "Adelgace 5 kilos en 10 días", además de ser la primera que trajo a Chile la gimnasia acrobática de la estupenda Jane Fonda.

Ahora presenta esta nueva

manera de estar en forma sin salir de la casa, con consejos sencillos y simpáticos dibujos.

Antes de iniciar esta "clase de gimnasia", la autora indica algunas definiciones y acepciones "propias y prestadas" de la palabra "floja". Entre ellas: perezosa; tener sentido práctico; "Vamos al grano"; estas apurada; "No tengo tiempo para detalles"; me gusta la calma, y qué?

Luego explica que "este libro ha sido escrito pensando no sólo en mis colegas flojas, a quienes comprendo tan bien pues me

siento una de ellas, sino también en todas aquellas personas que no quieren o no pueden ir a un gimnasio, en las que no les gustan los ejercicios acrobáticos pues se quieren modelar y no sólo quemar calorías, en aquellas personas que están convalecientes y quieren recuperar su estado físico con más rapidez y en las que deben guardar cama largo tiempo y no desean perder la tonalidad muscular".

Además Elisabeth Meier indica que "lo único que necesita es su cama. Por tanto, no hay excusa y no descansar perder la tonalidad muscular".

Por último, la autora dice que "esperamos que su curiosidad sea más grande que su flojera, para que siga dando vuelta las hojas y así un ejercicio la lleve al otro y así... hasta el final".

De esta manera se enseñan página a página distintos movimientos, cada uno con detalladas explicaciones que le permitirán en unos diez días "notar que sus falda y/o pantalones ya le quedan mejor y que semana a semana va a perder más centímetros". Al menos la autora lo garantiza.

La libro de Elisabeth Meier.

LA Época 24.12.93 p. B15 RCF/1618

Mosquito editó "Gimnasia para flojas" [artículo] M. G.

Libros y documentos

AUTORÍA

M. G.

FECHA DE PUBLICACIÓN

1993

FORMATO

Artículo

DATOS DE PUBLICACIÓN

Mosquito editó "Gimnasia para flojas" [artículo] M. G. il.

FUENTE DE INFORMACIÓN

[Biblioteca Nacional Digital](#)

INSTITUCIÓN

[Biblioteca Nacional](#)

UBICACIÓN

[Avenida Libertador Bernardo O'Higgins 651, Santiago, Región Metropolitana, Chile](#)