

## Tausend Winke Schönheit

Unter diesem Titel ist ein interessantes Buch von Nina Gabriella, Berlin-Charlottenburg 2, Hardenbergstraße 3, im Selbstverlag erschienen. Das Buch Nina Gabriellas ist ein Volksbuch, ein Buch der Sparsamkeit gewidmet. Die Verfasserin führt uns wie durch ein Wunderland billiger und einfacher Vorschriften und Rezepte. Möge denn auch dieses Buch ein Volksgut werden: „Jedem Deutschen tausend Winke Schönheit!“

## Eine bedeutende Entdeckung

In jahrelangen Studien und Versuchen hat Strongfort seinen Körper zur Vollkommenheit entwickelt, und es gelang ihm, die Methoden zu entdecken, durch welche all die feinen unsichtbaren Muskeln im Inneren unseres Körpers zu kräftigen sind.

Von welcher großen Bedeutung diese Entdeckung Strongforts ist, erkennen wir, wenn wir bedenken, daß alle Organe des Körpers — das Herz, die Lunge, die Verdauungs- und Stoffwechselorgane usw. — durch Muskelkraft arbeiten. Weitaus die meisten aller häufigen Beschwerden von Verstopfung, Katarrh bis zu Nervenschwäche sind durch eine Muskelschwäche der inneren Organe verursacht. — Auf dieser Entdeckung zur Entwicklung der inneren Muskelaktivität hat Strongfort sein weltbekanntes System „Strongfortismus“ aufgebaut. Es lehrt, wie durch geeignete wissenschaftliche Körperübungen in Verbindung mit Anweisungen für Diät und Hygiene, der normale Gesundheitszustand hergestellt, Kraft und Gewandtheit, Leistungsfähigkeit und Energie erlangt werden können.

Ein besonderer Vorzug des Strongfortismus besteht darin, daß diese Methode stets den speziellen persönlichen Bedürfnissen des einzelnen entsprechend individuell angepaßt wird. Hierin ist der Welterfolg des Strongfortismus begründet.

### Ein bekannter Forscher

d. Astrologie errechnet Ihnen Ihre Zukunft. Ob Sie Erfolg haben in der Liebe, Ehe, Beruf, Lotterie, Spekulation und vieles andere. Fordern Sie ohne zu zögern bei Angabe des Geburtsdatums ein Grathoroskop. Portobellage nach Belieben. Welt-Kultur-Verlag C 413, Berlin W 8

