Nulla dies, sine linea. — [illegible]

Moralität, Thätigkeit, Ausdauer und Mäßigkeit!

[illegible]

Multum, non multa; [illegible]

den Körper betreffend;					das Gemüth betreffend;		
Schlaf.	Speisen.	Getränke	Reinigung d. Körpers	Bewegung d. Körpers	Moralität.	Beschäftigung	Erholung
Nur so lange schlafen, als dem Körper zuträglich ist, z.B. von 10 Uhr bis 5 Uhr früh (wenn nicht noch früher und schnell bis Aufstehen). (Mittags gar nicht.)	Vermeidung aller groben und schwer verdaulichen u. ~~fetten~~ Nahrungsmittel, [illegible] des Abends u. vor dem Schlafengehen. Gemüse, als Spinat und dergl. Reiß, Graupen und Rindfleisch ist natürlich den schwerverdaulichen Speisen vorzuziehen; — wiewohl ~~alles~~ mit Mäßigkeit genossen alles gesund ist.	Vermeidung aller erhitzenden, die Nerven schwächenden Getränke; des Kaffee besonders Nachmittags und des schädlichen Genusses der Liqueure. Statt dessen ein gutes, [illegible] Glas Bier, wenn man Durst hat, (oder auch Wasser) frisch lieber statt des Kaffee Milch, warm, oder von der Kuh weg; Nachmittags oder Abends ein oder höchstens zwei gute Gläser trinken, nicht angemessenen Wein, z.B. Würzburger, französischen etc. (wer es haben kann).	Waschen Morgens u. Abends mit kaltem Wasser; im Sommer Flußbaden bei warmer Witterung, mit gehöriger Vorsicht, u. ja nicht zu warm im Wasser. Vermeidung zu warmer Stubenluft, und Gewöhnung an Kälte u. Schnee; doch schone sich hier, Kältung zuzuziehen. Reinlichkeit [illegible] im Anzug.	Beschäftigung. Spaziergänge, kleine Fußreisen, Reiten, u. ähnl. Körperliche Bewegung. Auch Gartenarbeit, Drechsler, Holzhacken etc. (täglich 1 bis mehr Stunden). Tanz. Überhaupt beständige geschäftsmäßige Thätigkeit des Körpers, die aber nicht übertrieben seyn darf. Vermeidung geschäftsloser Stunden.	Religionsübung und Selbstprüfung. Fromme religiöse Stimmung des Gemüthes u. wahre innige Herzensreinheit, Frömmigkeit u. Vertrauen auf Gott.	Vermeidung müßiger Augenblicke, oder gar Stunden; Thätigkeit nach besonders entworfenem Plane, der so, daß auch noch Zeit zur Erholung des Körpers u. des Geistes übrig bleibt.	Arbeiten nach eigner Wahl; Lectüre nützlicher Schriftsteller z.B. Göthe, Wieland, Herder etc. Musik, Zeichnen, u. dergl. Unterhaltung in Gesellschaften oder im Familien Zirkel. etc.