

Lucubra-
sio. potius ante cibum : sin minus, post
eum. per hyemem potissimum totis
noctibus cōquiescere. Sin lucubran-
dum est, non post cibum id facere,
sed post concoctionem.

Exercita-
sio. Vulgò
cōtraria fi-
unt. nam et
à cibo ple-
riq; exercē-
tur: & qui
ventriculi
cruditatem
sentiūt, ex-
ercitio vin-
cēdam ren-
dit. Quem interdiu vel domestica, vel
ciuilia officia tenuerunt, huic tempus
aliquod seruandum curationi cor-
poris sui est. Prima autem eius cura-
tio, exercitatio est. quæ semper ante-
cedere cibum debet, in eo qui minus
laborauit & benè concoxit, amplior.
in eo qui fatigatus est, & minus con-
coxit, remissior. Commodè verò
exercent clara lectio, arma, pila, cur-
sus, ambulatio. atque hæc non utiq;
plana, commodior est. Siquidem
melius ascensus quoque & descensus
cum quadam varietate corpus mo-
ueat, nisi tamen id perquàm imbecil-
lum est. Melior autem est sub diuo,
quàm in porticu. melior, si caput pa-
titur, in Sole, quàm in vmbra: melior
in vmbra quam parietes aut virida-
ria