

ria efficiunt, quàm quæ tecto subest: melior recta quàm flexuosa. Exercitationis autem plerunq; finis esse debet sudor: aut certè lassitudo, quæ citra fatigationem sit: idq; ipsum, modò minus, modò magis facièdum est. Ac ne his quidem athletarum exemplo, vel certa esse lex, vel immodicus esse labor debet. Exercitationē rectè *Exercitationē quid sequi debeat.* sequitur modò vnctio, vel in Sole, vel ad ignem: modò balneum, sed in conclavi, quàm maximè & alto & lucido, & spaciofo. Ex his verò neutrum sæpè fieri oportet, sed sæpius alterutrum pro corporis natura. Post hæc paulum conquiescere opus est. *Cibus.* Vbi ad cibum uentum est, nunquam utilis est nimia satietas. Sæpe etiam inutilis nimia abstinentia. Sæpe, si quæ intemperantia subest, durior est in potione, quàm in esca. Cibus à falsamentis, oleribus, similibusq; rebus meliùs incipit. Tum caro assumenda est, quæ assa optima aut elixa est. Con-