

## Le regole per stare in forma

Inviato da Marista Urru  
domenica 25 gennaio 2009

da Novara mi arrivano queste semplici regolette per matenersi in forma, provare per credere.

Dicono che tutti i giorni dobbiamo mangiare una mela per il ferro e una banana per il potassio.

Anche un'arancia per la vitamina C e una tazza di thè verde senza zucchero per prevenire il diabete.

Tutti i giorni dobbiamo bere due litri d'acqua (sì, e poi pisciarli, che richiede il doppio del tempo che hai perso per berli).

Tutti i giorni bisogna bere un Actimel o mangiare uno yogurt per avere i 'L.Cassei Defensis', che nessuno sa bene che cosa cavolo sono però sembra che se non ti ingoi per lo meno un milione e mezzo di questi bacilli

(?) tutti i giorni inizi a vedere sfocato.

Ogni giorno un'aspirina, per prevenire l'infarto, e un bicchiere di Vino rosso, sempre contro l'infarto. E un altro di bianco, per il sistema nervoso. E uno di birra, che già non mi ricordo per che cosa era. Se li bevi tutti insieme, ti può dare un'emorragia cerebrale, però non ti preoccupare, perché non te ne renderai neanche conto.

Tutti i giorni bisogna mangiare fibra. Molta, moltissima fibra. Si devono fare tra i 4 e 6 pasti quotidiani, leggeri, senza dimenticare di masticare 100 volte ogni boccone. Facendo i calcoli, solo per mangiare se ne vanno 5 ore.

Ah, e dopo ogni pasto bisogna lavarsi i denti, ossia dopo l'Actimel e la fibra lavati i denti, dopo la mela i denti, dopo la banana i denti... e così via finché ti rimangono 3 denti in bocca, senza dimenticarti di usare il filo interdentale, massaggiare le gengive, il risciacquo con Listerine...

Bisogna dormire otto ore e lavorare altre otto, più le 5 necessarie per mangiare, 21. Te ne rimangono 3, sempre che non ci sia traffico.

Secondo le statistiche, vediamo la tele per tre ore al giorno. Già, non si può, perché tutti i giorni bisogna camminare almeno mezz'ora

(attenzione: dopo 15 minuti torna indietro, se no la mezz'ora diventa una).

Bisogna mantenere le amicizie perché sono come le piante, bisogna innaffiarle tutti i giorni. E anche quando vai in vacanza, suppongo.

Inoltre, bisogna tenersi informati, e leggere per lo meno due giornali e un paio di articoli di rivista, per una lettura critica.

Ah!, si deve fare l'amore tutti i giorni, però senza cadere nella

routine: bisogna essere innovatori, creativi, e rinnovare la seduzione.

Bisogna anche avere il tempo di spazzare per terra, lavare i piatti, i panni, e non parliamo se hai un cane o ... dei FIGLI??? Insomma, per farla breve, i conti danno 29 ore al giorno.

L'unica possibilità che mi viene in mente è fare varie cose

contemporaneamente: per esempio: ti fai la doccia con acqua fredda e con la bocca aperta così ti bevi i due litri d'acqua. Mentre esci dal bagno con lo spazzolino in bocca fai l'amore (tantrico) col compagno/a che nel frattempo guarda la tele e ti racconta, mentre tu lavi per terra.

Ti è rimasta una mano libera?? Chiama i tuoi amici! E i tuoi genitori. Bevi il vino (dopo aver chiamato i tuoi ne avrai bisogno). Il BioPuritas con la mela te lo può dare il tuo compagno/a, mentre si mangia la banana con l'Actimel, e domani fate cambio.

Però se ti rimangono due minuti liberi, invia questo messaggio ai tuoi Amici (che bisogna innaffiare come una pianta).

Adesso ti lascio, perché tra lo yogurt, la mela, la birra, il primo litro d'acqua e il terzo pasto con fibra della giornata, già non so più cosa sto facendo ... però devo andare urgentemente al bagno. E ne approfitto per lavarmi i denti....

**SE TI HO GIÀ MANDATO QUESTO MESSAGGIO, PERDONAMI PERÓ É L'ALZHEIMER, CHE NONOSTANTE TUTTE LE CURE NON SONO RIUSCITO A COMBATTERE.**