

## Siate calmi!

Per non consumare in pericolosità le forze fisiche e morali, siate calmi!

Per conservare tutta l'energia nervosa, per preservare la vostra sanità, siate calmi!

Per vivere meglio, per conservare la memoria e tutte le facoltà mentali, siate calmi!

Per mantenere e assicurare il benessere attorno a Voi, siate calmi!

Insomma siate calmi per assicurarvi la sanità, la buona riuscita e la fortuna.

## Come essere calmi?

Col mantenere l'armonia delle forze fisiche e morali usando di questi mezzi:

Cultura fisica quotidiana, almeno un quarto d'ora ogni giorno, dieci minuti al mattino e cinque alla sera. Masticare adagio a tavola, evitare le bevande eccitanti, e non fumare. Non frequentare persone che si eccitano facilmente