

Sonetto di Conseruare la vita humana. 3. sanita. e longo tempo. 67.

S e uoi star sano osserua questa norma
non mangiar senza uoaglia el cena breue
masticcha bene quel che in viceue
e sia ben cotto ed di simplice forma. —

C hi medicina piglia mal s'informa
guardati d'ira e di ogni cosa greue
su dritto sta quando da mensa leue
a mezzo giorno fa che tu no dorma. —

E l ber sia poco temperato e spesso
no fuor di patto, ne a stomacho uoto
no tener orina ne sforzar secesso. —

F a essertito e fa con picciol moto
el corpo in ripelo e la mente quita
fuggi lussuria, e tienti alla dieta. —

E per far uita lieta. —

I l primo fanno in iula destra prouj
mai relupino fa che no ti trouj. —

Tre cose senza Medico son bone. // **L**a Dieta **L**a Quietè **E**l Viuer **L**ieto. 67