

ESIGENZE DELLA VITA MODERNA

Gli esperti dicono che per condurre una vita sana ed essere sempre in forma, occorre mangiare ogni giorno: 1 mela per il ferro, 1 banana per il potassio, 1 arancia per la vitamina C.

Poi una tazza di tè verde senza zucchero, per prevenire il diabete e bere almeno due litri di acqua al giorno; mangiare uno yogurt con miliardi di lattobacilli (nessuno sa cosa siano) ma aiutano la digestione e l'intestino.

Prendere un'aspirina al giorno per il cuore, un bicchiere di vino rosso e uno bianco che stabilizza il sistema nervoso, un bicchiere di birra non ricordo per che cosa, ma fa bene.

Si deve mangiare ogni giorno molta fibra. È consigliabile fare tra i 4 e i 6 pasti leggeri al giorno, senza dimenticare di masticare almeno un centinaio di volte ogni boccone.

Solo per mangiare occorrono ogni giorno circa 5 ore!!!

Non dimenticare di lavarsi i denti dopo ogni pasto. In altre parole è necessario farlo dopo aver mangiato mela, banana, arancia, sei pasti, utilizzare il filo interdentale e massaggiare le gengive.

È meglio ampliare il bagno e dotarlo di un impianto stereofonico perché tra l'acqua bevuta (con le sue conseguenze) le fibre e lavarsi i denti ci si dovranno trascorre diverse ore al giorno.

È necessario dormire otto ore ogni notte, lavorare altre otto di giorno; mangiare in 5 ore e in totale già sono 21, se si fa tutto velocemente.

Rimangono tre ore, sempre se non occorre prendere i mezzi pubblici!

Le statistiche dimostrano che vediamo 3 ore di tv al giorno, poi si deve camminare almeno mezz'ora. Inoltre si devono leggere due o tre giornali per essere sempre informati. Ci si deve prendere cura degli amici, ah! e il sesso? Tutti i giorni, facendo attenzione a non cadere nell'abitudine; bisogna essere creativi e innovativi!!!!

Poi è necessario pulire e riordinare la casa, fare il bucato, stirare, cucinare, lavare i piatti.

Chiamare i genitori, i parenti, gli amici. Il totale è di 29 ore al giorno, sempre se si fa tutto velocemente e rinunciando per sempre a qualsiasi hobby, cinema, ballo e divertimento.

L'unica soluzione che mi viene in mente è che alcune di queste cose si possono fare nello stesso momento!!!! Fare la doccia fredda con la bocca aperta, in modo da prendere l'acqua e lavarsi contemporaneamente i denti, massaggiando le gengive. A metà giornata andare in bagno mangiando la banana, l'arancia e bere il vino rosso, leggendo i giornali e telefonando agli amici.

Fare l'amore mentre si vede la tv, telefonare a genitori e parenti mentre si mangia lo yogurt, la mela e si beve il vino bianco, passeggiare in cucina mentre si lavano i piatti e si prepara il pranzo sperando di non avere anche da accudire un animale domestico.

Siete riusciti a fare proprio tutto? Siete dei fenomeni!!!!

Allora vi è avanzato un po' di tempo per inviare qualche e-mail, in caso contrario speriamo che gli amici capiscano il perché non avete potuto leggere e rispondere ai loro messaggi!