

o ningún efecto. Quien arregla su vida de manera de no padecerlo nunca, es un sabio.

El mejor aliado del hombre, para triunfar, es la salud física. Sin ella, no puede soportar la carrera. Y como la salud depende del sueño, el hombre debe resolverse a ordenar su vida de modo que duerma bien y descansadamente. El primer paso consistirá en llevar una vida sana, durante el día. La vida moderna hace difícil esto: parece que es forzoso exigirle a la vida más de lo que ofrece. Los placeres sencillos—el descanso, la alimentación sana, el aire fresco tranquilamente aspirado—no están de moda. Todo se hace con el acelerado ritmo del *jazz*. Si no hay apetito, lo despertamos con un *cocktail*. Como no podemos tener cuanto deseamos en sólo un día de veinticuatro horas, todo lo apresuramos. No manejamos a menos de ochenta kilómetros por hora, aunque no miremos el paisaje que atravesamos. Nuestra idea del placer parece aconsejarnos que éste consiste en atiborrarnos en una sola noche de todo cuanto sea posible: salir a cenar, ir a un teatro, luego a un *cabaret* y rodar por fin, cansados, en una cama, durante unas cuatro horas de mal sueño, para volver al trabajo inmediatamente.