

fin se pagan juntas en una edad más avanzada. Observad que a medida que adelantéis en años, la disminución de vuestras fuerzas exige juiciosas precauciones y no os permite hacer las mismas cosas, y no olvidéis tampoco que no se desprecia impunemente la vejez.

No introduzcáis ningún cambio repentino en las partes esenciales de vuestro régimen; y si la necesidad os obliga a ello, tened cuidado de acomodaros todo lo más que os sea posible a vuestra ordinaria manera de vivir. Así lo recomienda la siguiente máxima que, aunque un poco oscura, no es por eso menos verdadera: En el cuerpo humano, igualmente que en el cuerpo político, un gran número de cambios verificados a la vez son menos peligrosos que un solo cambio radical. Por consiguiente, examinad todas las diversas partes de vuestro régimen, tales como los alimentos, el sueño, el ejercicio, los vestidos, la habitación, etc., y si encontráis algo que os sea dañoso, procurad remediarlo poco a poco; pero si esta variación os perjudica, volved a recobrar