**Dedicato a tutti gli adulti contemporanei pseudo-intellettuali neuro-ipocondriaci (ovverosia, tutti noi)....**

**==================**

**Dicono che tutti i giorni dobbiamo mangiare una mela per il ferro e una banana per il potassio. Anche un'arancia per la vitamina C e una tazza di the verde senza zucchero, per prevenire il diabete.**

**Tutti i giorni dobbiamo bere due litri d'acqua (e poi pisciarli, che richiede il doppio del tempo che hai perso per berteli).**

**Tutti i giorni bisogna mangiare un Actimel o uno yogurt per avere gli L. Casei Immunitas, che nessuno sa bene che cosa cavolo sono, però sembra che se non ti ingoi per lo meno un milione e mezzo di questi batteri tutti i giorni, inizi a vedere sfocato.**

**Ogni giorno un'aspirina, per prevenire l'infarto, e un bicchiere di vino rosso, sempre contro l'infarto. E un altro di bianco, per il sistema nervoso. E uno di birra, che già non mi ricordo per che cosa era.**

**Se li bevi tutti insieme, ti può venire una emorragia cerebrale, però non ti preoccupare perchè non te ne renderai neanche conto.**

**Tutti i giorni bisogna mangiare fibra. Molta, moltissima fibra, finchè riesci a cagare un maglione.**

**Si devono fare tra i 4 e 6 pasti quotidiani, leggeri, senza dimenticare di masticare 100 volte ogni boccone.**

**Facendo i calcoli, solo in mangiare se ne vanno 5 ore.**

**Ah, e dopo ogni pranzo bisogna lavarsi i denti, ossia: dopo l'Actimel e la fibra lavati i denti, dopo la mela i denti, dopo il banano i denti... e così via finchè ti rimangono dei denti in bocca, senza dimenticarti di usare il filo interdentale, massaggiare le gengive, risciacquarti con Listerine...**

**Meglio ampliare il bagno e metterci il lettore CD, perchè tra l'acqua, le fibre e i denti, ci passerai varie ore lìdentro.**

**Bisogna dormire otto ore e lavorare altre otto, più le 5 necessarie per mangiare = 21. Te ne rimangono 3, sempre che non ci sia traffico. Secondo le statistiche, vediamo la tele per tre ore al giorno...**

**Già, ma non si può, perchè tutti i giorni bisogna camminare almeno mezz'ora (per esperienza: dopo 15 minuti torna indietro, se no la mezz'ora diventa una).**

**Bisogna mantenere le amicizie perchè sono come le piante, bisogna innaffiarle tutti i giorni. E anche quando vai in vacanza, suppongo.**

**Inoltre, bisogna tenersi informati, e leggere per lo meno due giornali e un paio di articoli di rivista, per una lettura critica.**

**Ah!, si deve fare sesso tutti i giorni, però senza cadere nella routine: bisogna essere innovatori, creativi, e rinnovare la seduzione. Tutto questo ha bisogno di tempo. E senza parlare del sesso tantrico (in proposito ti ricordo che bisogna lavarsi i denti dopo che si mangia qualsiasi cosa!).**

**Bisogna anche avere il tempo di scopar per terra, lavare i piatti, i panni, e non parliamo se hai un cane o ... dei FIGLI???**

**Insomma, per farla breve, i conti mi danno 29 ore al giorno. La unica possibilità che mi viene in mente è fare varie cose contemporaneamente; per esempio: ti fai la doccia con acqua fredda e con la bocca aperta così ti bevi i due litri d’acqua. Mentre esci dal bagno con lo spazzolino in bocca fai l'amore (tantrico) al compagno/a, che nel frattempo guarda la tele e ti racconta, mentre tu lavi anche per terra.**

**Ti è rimasta una mano libera? Chiama i tuoi amici! E i tuoi! Bevi il vino (dopo aver chiamato i tuoi ne avrai bisogno). Il BioPuritas con la mela te lo può dare il tuo compagno/a, mentre si mangia la banana con l'Actimel, e domani fate cambio.**

**E meno male che siamo cresciuti, se no dovremmo trangugiare un ALPINITO Extra Calcio tutti i giorni.**

**Uuuuf!**

**Però se ti rimangono due minuti liberi, invia questo messaggio ai tuoi amici (che bisogna innaffiare come una pianta), fallo mentre mangi una cucchiaiata di Total Magnesiano, che fa un mondo di bene.**

**Adesso ti lascio, perchè tra lo yogurt, la mela, la birra, il primo litro d’acqua e il terzo pasto con fibra della giornata, già non so più cosa sto facendo, sento però che devo andare urgentemente al cesso. Così neapprofitto per lavarmi i denti....**

