

The Electronic *Manipulus florum*
www.manipulusflorum.com

Caro siue corpus y
cum fonte primo

Maiori corporis sarcina animus eliditur
et minus agilis est.

Circumscribe corpus tuum et animo locum laxa;
multa sequuntur incommoda deditos huic cure.

Bibere et sudare uita cardiaci est.

Seneca epistola XV.

Adice nunc quod

maiore corporis sarcina animus eliditur
et minus agilis est.

Itaque quantum potes

circumscribe corpus tuum et animo locum laxa.
Multa sequuntur incommoda huic deditos curae:

primum exercitationes,
quarum labor spiritum exhaurit et inhabilem
intentioni ac studiis acrioribus reddit;
deinde copia ciborum subtilitas inpeditur.

Accedunt pessimae notae mancipia
in magisterium recepta,

homines inter oleum et vinum occupati,
quibus ad votum dies actus est

si bene desudauerunt,

si in locum eius quod effluxit

multum potionis altius in ieiuno
iturae regesserunt.

Bibere et sudare vita cardiaci est.

Lucius Annaeus Seneca, *Ad Lucilium epistulae
morales*, 5.2-4 (L. Reynolds ed., vol.1, pp.38-9,
ll.24-26, 1-8).