

SONETTO DELLA SALUTE

Leonardo da Vinci

Se voi star sano, osserva questa norma:
non mangiar senza voglia e cena leve,
mastica bene e quel che in te riceve
sia ben cotto e di semplice forma.

Chi medicina piglia, mal s'informa.
Guardati dall'ira e fuggi l'aria grieve;
su diritto sta, quando da mensa leve;
di mezzogiorno fa che tu non do[r]ma.

El vin sia temperato, poco e spesso,
non for di pasto né a stomaco voto.
Non aspettar né indugiare il cesso.
Se fai esercizio, sia di piccol moto.

Col ventre resupino e col capo depresso
non star, e sta coperto ben di notte.
El capo ti posa e tieni la mente lieta.
Fuggi lussuria e attieniti alla dieta.