

An día de campo en el campo



La noche anterior.
Comida ligera



En la cama
a las 9 de la noche



7 de la mañana
levantarse y ducharse



3 de la tarde.
Meta de la
excursión.
Visita a
monumento

Cada cual su afición.
Pintar en rincón agradable

Estudiar las plantas
y las flores

Preparar
medicinas
diferentes



Cena ligera
y bebida
caliente



7 de la tarde baño caliente
y fricciones de colonia



8 1/2 Sueño apacible
de 9 horas

TOTAL:
OPTIMISMO, BUENA
SALUD, OJOS BRILLANTES

