

За хранѣ най-пръвы-ты нѣчта сѣ : хлѣбъ зе-
ле, зрѣлы овощія, млѣко, мясо и рыба; а за пи-
яне най-добро-то е чиста-та вода.

За движение най-добро-то нѣчто-то е работа-
та; а за почивание — спание-то.

Живѣй умѣрено, ако искашь да бѣдешъ вся-
кога здравъ и да живѣешь много.

Не бѣди лакомъ. Лакомство-то докарва гелѣ-
мъ поврѣдѣ на здраве-то.

Не яждь прѣди да огладнѣешь.

Не пій прѣди да ожадниѣешь.

Кога-то ядешъ, пази да ся не прѣсыщашъ;
зачто-то отъ прѣсыщане най-много ся вреди же-
лудѣкъ-тъ (стомахъ-тъ).

Сѣще така и много-то ястія отягчаватъ же-
лудѣкъ-тъ и вредятъ здраве-то.

Употрѣблявай прѣсенъ и простъ хранѣ.

Не истрѣсвай прѣготвены и прѣпрѣжены ястія.

Не яждь незрѣлы и изгнѣлы овощія.

Не яждь много горящъ хлѣбъ и горящы ястія;
зачто-то отъ горящо-то не само зѣбы-ты, нѣ и
желудѣкъ-тъ ся вреди.

Уморенъ не яждь; испотенъ не пій.

Наскоро слѣдъ ядене-то не е добръ да ся
кѣпешъ.

Пази тея отъ спиртливы питія; като: отъ ви-
но, ракънъ и другы такыва.

Прѣдпочитай чистъ-тъ и текущъ водѣ, отъ
всяко друго питіе.

Само въздрѣжни-ти живѣють здраво, много брѣ-