

Me han enviado esto por correo electrónico, para alegrar un poco el día...

Para Adultos Contemporáneos pseudo-intelecto-neuro-hipocondríacos...

Es decir: nosotros...

Dicen que todos los días tenemos que comer una manzana por el hierro y un plátano, por el potasio. También una naranja, para la vitamina C, medio melón para mejorar la digestión y una taza de té verde sin azúcar, para prevenir la diabetes.

Todos los días hay que tomar dos litros de agua (sí, y luego mearlos, que lleva como el doble del tiempo que llevó tomárselos).

Todos los días hay que tomarse un Activia o un Yogurt para tener 'L. Cassei Defensis', que nadie sabe qué mierda es, pero parece que si no te tomas un millón y medio todos los días, empiezas a ver a la gente como borrosa.

Cada día una aspirina, para prevenir los infartos, más un vaso de vino tinto, para lo mismo. Y otro de blanco, para el sistema nervioso. Y uno de cerveza, que ya no me acuerdo para qué era. Si te lo tomas todo junto, por más que te dé un derrame ahí mismo, no te preocupes pues probablemente ni te enteres.

Todos los días hay que comer fibra. Mucha, muchísima fibra, hasta que logres defecar un sweater. Hay que hacer entre cuatro y seis comidas diarias, livianas, sin olvidarte de masticar cien veces cada bocado. Haciendo un pequeño cálculo, sólo en comer se te van como cinco horitas.

Ah, después de cada comida hay que lavarse los dientes, o sea: después del Activia y la fibra los dientes, después de la manzana los dientes, después del plátano los dientes... y así mientras tengas dientes, sin olvidar pasarte el hilo dental, masajeador de encías, buche con Plax...

Mejor amplía el baño y mete el equipo de música, porque entre el agua, la fibra y los dientes, te vas a pasar varias horas por día ahí adentro.

Hay que dormir ocho horas y trabajar otras ocho, más las cinco que empleamos en comer, veintiuno. Te quedan tres, siempre que no te agarre algún imprevisto. Según las estadísticas, vemos tres horas diarias de televisión. Bueno, ya no puedes porque todos los días hay que caminar por lo menos media hora (dato por experiencia: a los 15 minutos regresa, si no la media hora se te hace una).

Y hay que cuidar las amistades porque son como una planta: hay que regarlas a diario. Y cuando te vas de vacaciones también, supongo. Además, hay que estar bien informado, así que hay que leer por lo menos dos diarios y algún artículo de revista, para contrastar la información. ¡Ah!, hay que tener sexo todos los días, pero sin caer en la rutina: hay que ser innovador, creativo, renovar la seducción. Eso lleva su tiempo. ¡Y ni qué hablar si es sexo tántrico! (al respecto te recuerdo: después de cada comida hay que cepillarse los dientes!).

También hay que hacer tiempo para barrer, lavar la ropa, los platos, y no te digo si tienes perro u otra mascota... ¿hijos?!

En fin, a mí la cuenta me da unas 29 horas diarias. La única posibilidad que se me ocurre es hacer varias de estas cosas a la vez, por ejemplo: Te duchas con agua fría y con la boca abierta así te tragas los 2 litros de agua.

Mientras sales del baño con el cepillo de dientes en la boca le vas haciendo el amor (tántrico) parado a tu pareja, que de paso mira la TV y te cuenta, mientras barres. ¿Te quedó una mano libre? Llama a tus amigos. ¡Y a tus padres! Tómame el vino (después de llamar a tus padres te va a hacer falta). El Yakult con la manzana te lo puede dar tu pareja mientras se come el plátano con el Activia, y mañana cambian. Y menos mal que ya crecimos, porque si no nos tendríamos que clavar un Danonino Extra Calcio todos los días.

¡Úuuuf! Pero si te quedan 2 minutos, reenvíale esto a los amigos (que hay que regar como las plantas) mientras tomas una cucharadita de All Bran, que hace muy bien... Y ahora te dejo porque entre el yogur, el medio melón, la cerveza, el primer litro de agua y la tercera comida con fibra del día, ya no sé qué estoy haciendo pero necesito un baño urgente. Ah, voy a aprovechar y me llevo el cepillo de dientes...

SI YA TE LO ENVIÉ ANTES, PERDONA... ES EL ALZHEIMER QUE A PESAR DE TANTOS CUIDADOS NO LO HE PODIDO COMBATIR.