

## **EXERCÍCIO<sup>1</sup>**

A saúde de um corpo requer algum exercício. Quando um corpo não é exercitado vai por água abaixo, qualquer que seja a dieta usada.

Exercício e uma dieta correcta mantêm um corpo a funcionar.

Isto aplica-se especialmente a auditores, escriturários e estudantes.

É por isso que devem andar lá por fora durante algum tempo todos os dias, a apanharem ar nos pulmões e alguma flexibilidade nos músculos.

L. Ron Hubbard  
Fundador

---

<sup>1</sup> HCOB 3 de Novembro de 1980. Originalmente era o item 3 da OOD (Orders of the Day – Ordens do dia) de LRH de 3 de Março de 1972. Também emitida como HCO PL com a mesma data