

## Manuel de santé corporelle

A l'instar de tous les écrits magiques de cette nature, le manuel de santé corporelle, est renforcé de métal et ressemble à un livre renfermant d'antiques connaissances, certes rare, mais non-magique. Mais, en cas de détection, il irradie la magie. Tout personnage unique, qui étudie le manuel durant 3-5 jours (24 heures réparties sur cette période), y apprend comment augmenter sa constitution d'un point en suivant un régime alimentaire spécial et une série d'exercices physiques et respiratoires durant un mois. Le livre disparaît après la lecture. Le point de constitution est gagné une fois le régime et les exercices accomplis. En trois mois, la connaissance de ces techniques est perdue. Le personnage est incapable de détailler et de retranscrire les instructions contenues dans le livre. Ce manuel est inutile à tout personnage ayant déjà bénéficié d'un livre équivalent à ses effets ne se feront pas sentir à des personnages qui l'étudient à deux ou plus.