

LA BATTAGLIA TRA I GRASSI E LA VERDURA

Io mi sono svegliata stamattina,
Ahi, ahi ahi! Ahi, ahi ahi!
Mi faceva tanto male la pancina
Ahi, ahi ahi! Ahi, ahi ahi!
Mamma mi ha portato dal dottore,
Ahi, ahi, ahi! Ahi, ahi, ahi!
Il dottore sapete che mi ha detto?
Ahi, ahi, ahi, ahi, ahi, ahi!

“Vedo tanti zuccheri che dormono!
vedo tanti lipidi che ingrassano
crescono lì dentro il tuo pancione
Ma se mi dai retta io per te ce l’ho la soluzione...

Devi cominciare dalla frutta e poi
Piano piano passi alla verdura!
Bevi tanta acqua non gasata
Fatti qualche passeggiata
altrimenti sono guai!”

Bere tanta acqua non gasata
Fare qualche passeggiata
altrimenti sono guai!
...Sono guai....
...Sono guai....
...Sono guai....
...Sono guai....
Ahi, ahi ahi! Ahi, ahi ahi!

E così è cambiata la mia vita
Mi son messa a dieta se senza dire “bhe”
All’inizio certo è stata dura
Ma poi l’ho capito che fa bene a me!
Meno dolci, meno patatine
Tante proteine e vitamina D
Niente succhi preconfezionati
Che ti fanno fare..... litri di pipì !

.....

La mia storia ha un nome su misura
Ahi, ahi ahi! Ahi, ahi ahi!
La battaglia tra i grassi e la verdura
Ahi, ahi ahi! Ahi, ahi ahi!

Pastasciutta contro minestrone
Ahi, ahi ahi! Ahi, ahi ahi!
Insalata contro mascarpone
Ahi, ahi ahi! Ahi, ahi ahi!

“Vedo ancora zuccheri che dormono!
Vedo tanti lipidi che ingrassano
crescono lì dentro il tuo pancione
Ma se mi dai retta io per te ce l’ho la soluzione...

Devi cominciare fare un po’ di sport
Precipitevolissimevolmente!
Altrimenti quando sarai grande
Non starai nelle mutande
E continueranno i guai!
...Guai....
...Guai....
...Guai....
...Guai

Ahi, ahi ahi! Ahi, ahi ahi ahi!

E così è cambiata la mia vita
Mi sono messa a dieta se senza dire “bhe”
All’inizio certo è stata dura
Ma poi l’ho capito che fa bene a me!
Meno pizza, meno merendine
Tante proteine e vitamina C
Niente succhi preconfezionati
Che ti fanno fare.....
voi!
Litri di pipì !

La mia storia è una storia su misura
la battaglia fra i grassi e la verdura

qui la storia si fa dura

soprattutto alla mia età