

„Haliny sposób na zdrowie”.

Stoi w siłowni gruba Halina.
Tłusta, ogromna i strasznie leniwa.
Siedzi i sapie, dyszy, narzeka:
„Gdzie moje wcięcia?! Nie widzę z daleka!”

Uch! – Jak mi ciężko!

Puff! – Nie ma lekko!

Już ledwo ćwiczy, już nawet kwiczy

I od trenera na ulgę liczy.

Już na lusterko co stoi w oddali,

Zerka i widzi pierwsze zarysy talii.

Trener woła: Dalej, Halinka!!!

A ona myśli tylko o pralinkach.

Warzywa? Owoce? Fe! Nie ma mowy!

Ale czas zacząć zdrowy tryb życia nowy.

Nagle – gwizd!

Nagle – świst!

Para – buch!

Halina – w ruch!

Najpierw powoli jak żółw ociężale,

Macha Halina nogami ospale.

Rowerek rozgrzany do czerwoności,

A bieżnia w siłowni woła: LITOŚCI!!!

Halina do rąk hantelki bierze,

Zdziwiona myślała, że lekkie jak pierze.

Halinie trzęsie się tłuszczyczek i pot leje z czoła,

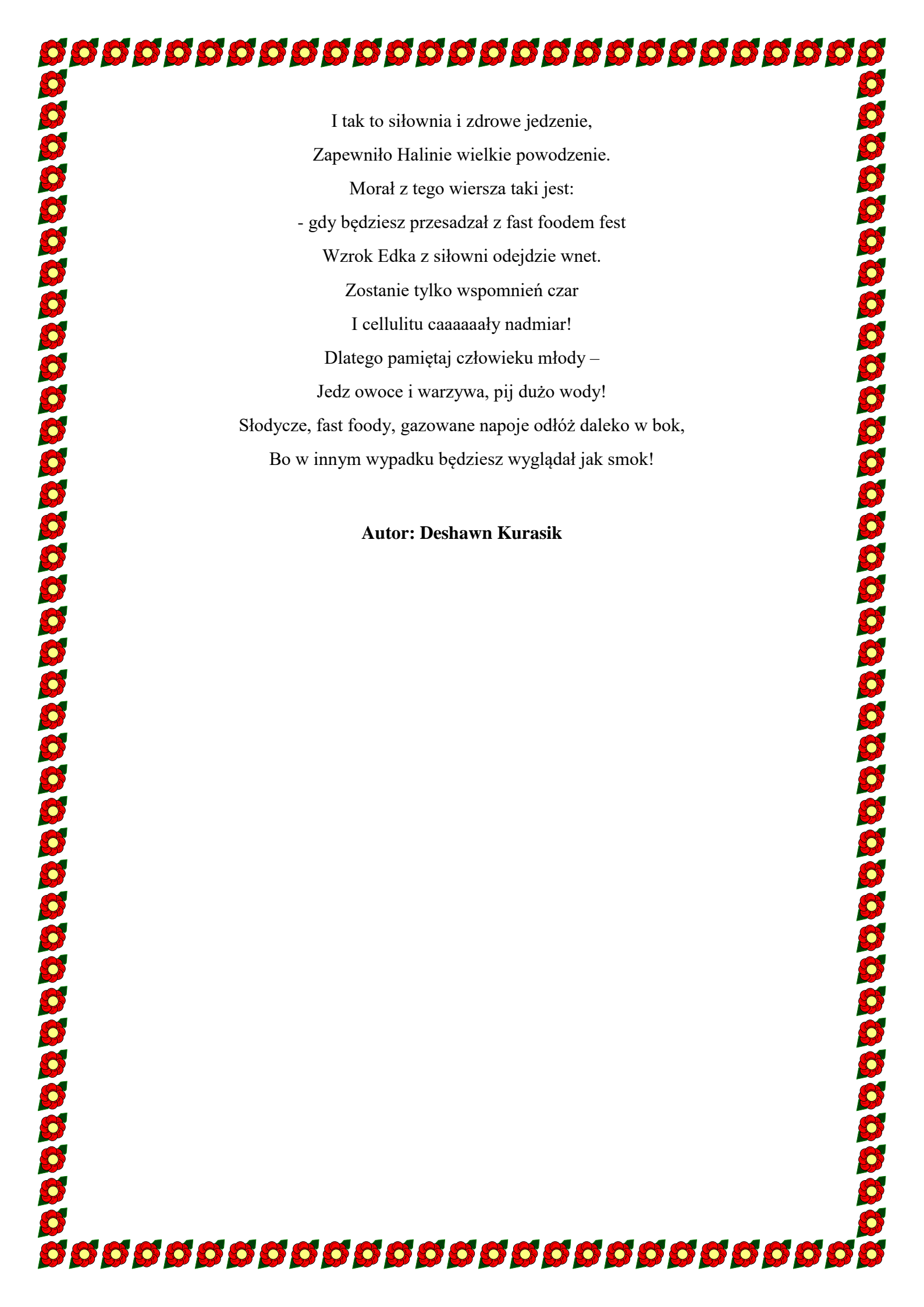
Trener dopinguje i do Haliny woła:

„Halino, kobieto, już blisko celu jesteś!”,

A Halina szczuplejsza o kilogram wreszcie!

Kolejno ubywa grubej Halinie wagi,

Że nawet wzrok Edka z siłowni niezmiernie ją bawi.



I tak to siłownia i zdrowe jedzenie,
Zapewniło Halinie wielkie powodzenie.

Morał z tego wiersza taki jest:

- gdy będziesz przesadzał z fast foodem fest

Wzrok Edka z siłowni odejdzie wnet.

Zostanie tylko wspomnień czar

I cellulitu caaaaaały nadmiar!

Dlatego pamiętaj człowieku młody –

Jedz owoce i warzywa, pij dużo wody!

Słodycze, fast foody, gazowane napoje odłóż daleko w bok,

Bo w innym wypadku będziesz wyglądał jak smok!

Autor: Deshawn Kurasik