



La marcia del cuore sano

Federazione Triveneto Cuore

**A marciare me ne vo'..... perché dopo ben starò,
dopo un'ora a passo svelto..... io mi sento più contento:
quando a casa io sarò..... poco e sano mangerò;
il "cattivo" l'ho ridotto..... mentre il "buono" è ben salito;
vino sì ma solo un po',..... non aggiungo mai il sale
ed il sangue io controllo, la pressione mia è OK;
ovviamente io non fumo, il diabete lo controllo,
le pastiglie io le prendo e il dottore mio contento è;
se mi arrabbio non reagisco, fino a trenta prima conto
e la vita mi sorride e lo stress non so cos'è;
della vita un lato buono son sicuro che ci sia
basta stare in compagnia, fare moto, dieta ... e via!**



*Testo di Riccardo Buchberger
Musica di Giuseppe Veronese*