Я не открою вам секрет,  
Но дам тихонечко совет.  
Чтобы здоровым, бодрым быть,  
Себя и жизнь свою любить!

Зарядку делать по утрам,  
Любой и каждый должен.  
Тем настроение предашь,  
Красиво будешь сложен..

О гигиене я молчу,  
И так это понятно,  
Что чистый, свежий человек,  
Ведь, это так приятно!

Как дверь, слетевшая с петель,  
Ворчать не надо целый день.  
Ты лучше песни напевай,  
В себя энергию вливай.

И не грузи себя и всех,  
Жизнь продлевает громкий смех!  
Смени таблетки и аптеку,  
На книги, и библиотеку.