

1. Jsou-li geny zneklidněny
a trápí tě slečinky
vzpomeň synku na vteřinku
na bradla a na činky
když tě milá vyhodila
a zamkla se na klíč
vzpomeň synu na žebřinu
vesele si zacvič

R: Deset minut cvičení
po hodině učení
přivodí nám kručení
ve krajině břišní
sníme stehno krocení
po večeři přecpaní
vezmem prášky na spaní
a jsme na to pyšní

2. Když ti voda krovy hlodá
tudiž není střecha fest
ve chvíliče v knihovniče
vyhledej si Manifest
s duší v míru najdi škvíru
zastrč do ní ručník
za chvíličku zjistíš synku
že tě bolí žlučník

R: Deset minut školení
zažene ti bolení
na brzlíku v holení
i v krajině břišní
revolučním opiem
vesele se opijem
jednohubky s morfiem
ozdobíme višňi

3. Když se zhostí osobnosti
nepříjemné pochyby
zvedni číšku vezmi kížku
případně jdi na ryby
vzpomeň synu na ruštinu
uč se moudrým býti
čti si znova Oblomova
mnohé napoví ti