

Bohužel nevydržím žádné režim  
když můžu tak spím a pak celý den ležím  
nechápu kdo vymyslel tu pitomou věc  
co po ránu začne pítat a pak ji rozšlápneš  
jsem líný jako veš a nehodlám vstávat  
vstávat, cvičit, cvičit, vstávat  
proto nemám fyzickou a hledám kondici  
mám jenom velkou hlavu a ochablý svaly  
k tomu kouřím, piju a žeru tučné buňky  
můj tělo strádá, pumpuje špatně  
když natáhnu nohu tak mně píchne v zádech  
dostanu křeče hned jak se zvednu  
aj aj aj aj jde to se mnou z kopce  
navíc nízký tlak a slabý plíce  
takhle to dál nejde musím začít cvičit  
cvičit, vstávat, vstávat, cvičit  
dělat dřepy, kliky, sklapovačky  
ranní rozcvička k tomu doplňky stravy  
nakoupím zásobu vitamínů  
co doladěj celou moji disciplínu  
přece ve zdravém těle je i zdravý duch  
no tak nařídím si budík a puďu si zaběhat

vstávej strejdo Fili, už ti zase zvonil budík  
néé, dej mi ještě chvíli, nééé ještě ještě chvíli  
vstávej strejdo Fili, musíš si jít zaběhat  
néé, dej mi ještě chvíli, prosím dej mi ještě chvíli

už mi láska není dvacet let  
už mi není ani dvacet pět  
třicet je za mnou a kdovíco předemnou  
hole, berle, brejle, vztek  
že jsem neběhal, že jsem necvičil  
stroje ve fitku vůbec nehonil  
po třicítce totiž začneš smrdzeť  
jako tvůj fotr a tos nikdy nechtěl  
potíš se, prdiš a roste ti pupek  
za chvíli dědek a po něm jen prach  
elkasej a imunitas, bifidus activ a karbohydrát  
všechno to znám, ale nepolykám  
radši si dám to co mi chutná  
to co je zdravý a hrozně hnusný  
škodlivý věci bývaj hrozně dobrý  
no dobrý ale já chci bejt zdravý  
vitální, krásnější a pěkný  
a proto musí přijít změny  
kliky, zhyby, sedy lehy

hej Eurodel tak co je s tebou, jedu do fitka tak jedeš se mnou  
néé, dej mi ještě chvíli, musím dodělat nějaký papíry  
hej Eurodel už se naplnil čas, nejsi nejmladší tak dej si oraz  
néé, dej mi ještě chvíli, néé ještě ještě chvíli