Zmień się Kasiu – słowa Ilona Szymańska

(muzyka z piosenki „Asere je” zespołu Las Ketchup)

Leży Kasia na kanapie, w ręku „I Phone”, ona chrapie,

Cały dzień tak spędzić może.

Czas ucieka, ona zwleka, nie pamięta już właściwie, jak bawiło się na dworze.

Do tego chipsy, żelki, Roblox, tona cukru i nadwaga

Takim stylem życia będzie murowana.

Czy nasza Kasia serio nie wie, ze wystarczy tak niewiele by jej przyszłość przedstawiała się świetlana?

Musisz przestać, nasza Kasiu ukochana!

Bo potem eh ah ehe,

Brzuch boli, spać nie możesz noce całe, stres nie odpuszcza i wciąż męczy Cię.

Bo potem eh ah ahe

Nic nie chce Ci się Kasiu robić w szkole, styl życia taki skończy się dla Ciebie źle,

Bo potem eh ah ehe

Na stole stoi pepperoni, mama do lekcji goni, a Tobie nie chce się!

Weź się wreszcie do roboty, najpierw bieżnia, potem rower,

Musisz zmienić się w tej chwili.

Zacznij biegać, trzymaj dietę, wstań z kanapy, wyłącz „fejsa”,

Nie będziemy tak patrzyli!

Bo to od Ciebie wszak zależy jak się toczy Twoje życie. Czy wyciśniesz z niego zdrowia jak najwięcej?

Jesteś młoda, wybierz mądrze i nawyki zdrowe wyćwicz, dołącz do nas, bądź aktywna jak najprędzej!

Droga Kasiu, jak najprędzej!

I wtedy oh ah ehe

Świetlista cera, zdrowe włosy, skóra, jaka figura, każda z nas taką chce.

I wtedy oh ah ehe

Energią będziesz tryskać, pomysłami, ah zobaczycie sami, co to zadzieje się.

I wtedy oh ah ehe

….