

## **TESTO CANZONE ENERGIA E CIBO**

L'alimentazione è la chiave per l'energia  
scegli cibi sani e vedrai la magia

Lascia perdere gli snack e le merendine  
fai il pieno di frutta, verdura e proteine

Lascia stare il cibo spazzatura  
mangia sano è questa la tua cura

Il tuo corpo ha bisogno di nutrienti veri  
per funzionare al meglio, senza stress e senza pensieri

Mangiare seguendo una sana alimentazione  
e nello sport allenarsi con costanza e dedizione

Mettere nello sport un po' di divertimento  
e poi trovare il giusto abbinamento

Tutti quanti con lo sport sono cambiati  
e hanno avuto buoni risultati

Rimanere calmi e mantenere la concentrazione  
e bere tanta acqua per l'idratazione