

BMI

Når vækta byner å dra på, ær det itte lett å stoppe.
Å få a neatt er som regel, mer enn en kæn håpe.

Det fins så mange råd å vink, når klæa itte høver.
Det nytter itte håkke som, så mye som vi prøver.

Å mange tilbud får vi, som skar få ne' dænni vækta.
Stoffer har vi i øss, å tæl slutt så blir vi hækta.

Så kæn det gjøras no' mæ kniv, som får bort no ta spekke.
Ætterpå så kæn vi itte, ta inn mat å drikke.

Dæ je har hørt, er at vi lyt ha låg nok BMI.
Å skjønne det, er ganske lett, je veit å det vil si.

Når vækta er før høg, så er indeksen likedan.
Å klare å få den neatt, går nesten itte an.

Men om det er umulig, å få ne' vækta lite grænn,
så lyt en satse ælt på, å få opp høgda ælt en kæn.

Arve Thune