tekst : W. Kerkhof - C. Pons, muziek : W. Kerkhof

Gij zult dagelijks rauwkost eten (wortelsap en bietenrood)
Gij zult teentjes knoflook zweten (grof volkoren mueslibrood)
Wees verstandig eet een appel want je leeft maar ene keer
Volgens de natuurgeboden, ja, maar wat deed gij o Heer ?

Ge zond sigaretten, nicotine
Ge zond vette snacks en alcohol
Ge zond koteletten cocaïne
Ge zond slagroom en cholesterol
Tien jaar eerder in de grond
Door al het lekkers dat Gij zond

Gij zult dagelijks joggen trimmen (oefeningen ieder uur)
Gij zult slingeren en klimmen (ga terug naar de natuur)
Iedere ochtend na het opstaan met je halters in de weer
Volgens de natuurgeboden, ja maar wat deed Gij o Heer ?

refr.

Gij zult minder auto's kopen (haal diep adem voorkom stress)
Gij zult vaker trappen lopen (en bezoek de yoga les)
Doe als ik en leef uw leven als een onbespoten peer
Volgens de natuurgeboden, ja, maar wat deed Gij o Heer ?

refr.