

朝バナナダイエットがブームと云われ、どれくらい過ぎたでしょうか。

もれなくミーハーの私も勿論トライしてみました、まあ 世の中の女性の大部分は・・・ダイエットに興味を持たない人の割合は非常に少ないのではないのでしょうか^^ゞ

しかし、このバナナダイエット・・・問題がアリアリでした。 **第1**・わたしはバナナがあまり好きではない！特にスイーツスポットという斑点の出てきた食べ頃とされる物が嫌い、**第2**・ブームのため、品薄で入手しにくくなり且つ価格高騰、通常の倍くらいになりました。朝 バナナと水だけ。バナナは何本食べてもよし！という簡単な約束なのですが、バナナだけで空腹を満たすと云うのも初めのうちは良いのだけど～、そのうちに飽きてきました「も～バナナ やだ！」状態です。もともと好きではないのだから嫌になるのも早い「やだ～ゲップがバナナ味やー」と、バナナを探し求めて店をハシゴする生活にも疲れ ギブアップ！ダイエット効果も100gも無し（^^）；

やはり、苦勞なくして成功は無いようです。わかっているのですが・・・つい夢のような安易な方法に「もしかして、、」と期待を抱くのですネ 愚か者です・・・ハイッ それだけはハッキリと判っています。

‘08 Nov・6