

ダイエットは明日から。

真剣にダイエットに取り組もうと思ってるんだけど。夕飯にいつもの「すしロー」に行ったら
ふく食べる。せっかく行ったんだから、食べたいの食べないとね。毎日つぶやく、「ダイエットは
明日から」。

会社関係の知り合いの人は、なんと10kgダイエットに成功したそう。秘訣は、「ウィダーイン
ゼリー」&「レトルトおかゆ」。最近は特にウィダーインゼリーにはまってるらしい。朝ご飯に
ウィダー・夕ご飯もウィダー。道ははてしなく遠い.....。

私も明日から少しは気合を入れないと！ダイエットは明日から。