

# #RETOINDIAFITNESS

## 5X5 DETOX

### 1 WEEK



[WWW.INDIAFITNESSFL.COM](http://WWW.INDIAFITNESSFL.COM)

**6 am :8 oz Jugo de Zanahoria + Wrap de espinaca con jamon de pavo**

**9 am: 8 oz Jugo de Zanahoria + 1 Manzana Verde o 2 Rebanadas de Piña**

**12 pm : 8 oz Jugo de Zanahoria + Pollo al horno + Vegetales al horno**

**3 pm: 8 oz Jugo de Zanahoria + 1 manzana verde o 2 rebanadas de Piña**

**6 pm: 8 oz Jugo de Zanahoria + Rollos de Atun**

#### **Suplementos**

**1 CLA + 1 chromiun picolinate (Desayuno , almuerzo, Cena )**

**9 am Multivitamina**

**10am Vitamina C , E,**




**11 am Omega 3, Colageno**

**1 pm 1000mg Magnesium. Milk Thistle**

#### **NOTA**

**Cardio + HIIT.**

**No azúcar, Poca sal, solo condimentos naturales, no aceite, solo de oliva, nada frito, no harinas, no refrescos ni jugos de botella, no lácteos de ningún tipo, no dulces. No pan, No cereales , No legumbres, Solo usaras azúcar de dieta.**

 **@Fitnessindiaoficial**  
 **@fitness\_indiaoficial**  
 **India Fitness by Luisana**