

#RETOINDIAFITNESS

ABDOMEN PLANO

2 SEMANA



**1 Era Comida: TE quema grasa.
2 claras de huevo 1 rebanada de pan
integral negro**

**2da Comida: 1 lata de atun + 2 galletas
de arroz**

**3 er Comida: 80 gr pechuga pollo + 80 g
Champinones**

4ta: 1 manzana. verde

**5 ta Comida: Crema de Calabacin y
agregar 60 gr de pechuga de pollo**

Suplementos

7 am Vitamina c y e

9 am Omega 3 Colageno.

Desayuno y almuerzo 1 Chromiun

Picolinato + 1 Cap CLA + 1 L Carnitine

WWW.INDIAFITNESSFL.COM

NOTA

(1) CARDIO DE 45
minutos + Rutina diaria
EJERCICIOS ABDOMEN

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.
Solo usaras azúcar de
dieta.

 @Fitnessindiaoficial
 @fitness_indiaoficial
 @India Fitness by Luisana