

#RETOINDIAFITNESS LOWER BODY

WWW.INDIAFITNESSFL.COM



6-7 am : Te de Menta y limon

A) Wrap de huevo. B) Crepes de espinaca

9 -10 am : Ensalada de Atun y aguacate

12-1 pm: A) Pollo desmenuzado con arroz basmati

B) Nachos sweet potato

3-4 pm : A) Rollitos de primavera de pollo

B) Rollitos de repollo con pollo

6 -7pm A) Pescado en salsa roja

B) Pescado con vegetales

Suplementos

**1 CLA + 1 chromiun picolinate
(Desayuno y almuerzo)**

1 LCarnitine 30 min antes musculacion

7 am Vitamina C , E, b12

9 am Omega 3, Colageno

10 am 1000mg Magnesium

1 scoop Bcaa o amino escencial con rutina musculacion

NOTA

2 sesiones Cardio(40 min) + Musculacion

Ducharte con jabon de cafe o gel exfoliante de cafe

No azúcar, Poca sal, solo condimentos naturales, no aceite, solo de oliva, nada frito, no harinas, no refrescos ni jugos de botella, no dulces. Solo usaras azúcar de dieta. en caso de ansiedad consumir una porcion de gelatina Light



@Fitnessindiaoficial



@fitness_indiaoficial



@India Fitness by Luisana



@Indiafitnessfl