

#RETOINDIAFITNESS ON FIRE

WWW.INDIAFITNESSFL.COM



6-7 am : A) Batido Verde I + Crepes de espinaca

B) Batido Verde II + Ensalada de atun con galletas de arroz

9 -10 am : 150 gr de: piña, Sandia o manzana Verde

**12-1 pm: A) Espaguetti de calabacin
B) Pollo desmenuzado con arroz basmati**

3-4 pm : A)1 vaso de agua pepino y limon

B) 1 vaso Agua de jamaica

**6 -7pm A) Ensalada de pollo
B) Ensalada de atun**

Suplementos

**1 CLA + 1 chromium picolinate
(Desayuno y almuerzo) 1 LCarnitine
almuerzo**

7 am Vitamina C , E, b12

9 am Omega 3, Colageno

10 am 1000mg Magnesium

1 scoop Bcaa con rutina musculacion

NOTA

Cardio + Musculacion

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



eIndia Fitness by Luisana



@Indiafitnessfl