

#RETOINDIAFITNESS VERANO POWER



WWW.INDIAFITNESSFL.COM

10 min antes de comer Formula de vinagre y propolis
6-7 am : A) Wrap de Huevo y jamon de pavo

B) Atun con galletas de arroz

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

12-1 pm: A) Pollo Escabeche + 1 papa horneada pequeña

B) Pescado Acevichado + 1 papa horneada pequeña

3- 4 pm Gelatina de chia

6 -7pm A) Ensalada con pollo dresing verde

B) Ensalada de Pollo con manzana

Suplementos

1 Fat Burn (am con agua antes de la 1 era comida, una sola vez al dia)

(15 min antes de musculacion) 1

LCarnitine

1era comida Vitamina C , E,

2da comida Omega 3, Colageno

10 am Multivitamin

1 Scoop de amino despues de entrenar

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 lácteos de ningún tipo, no dulces. Solo usaras azúcar de dieta.

No Mezclar Fat burn, L CARNITINE con cafe .

Durante el dia beber Agua de jamaica



@Fitnessindiaoficial



@fitness_indiaoficial



@India Fitness by Luisana



@Indiafitnessfl