



#RETOINDIAFITNESS

BOOTY & LEG

WWW.INDIAFITNESSFL.COM

10:30 am : a) Batido Verde Detox I +
Huevos a la sartén 1 rebanada de pan
negro

b) Batido Verde Detox II + Atun con
galletas de Arroz

1:30 pm : a) Limonada de Trinitaria +
Pescado y vegetales

b) Limonada de Albahaca + Ensalada de
pollo Tropical

6 pm: a) Rollos de Cabacin

b) Ensalada de Pollo y manzana

Suplementos

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

1000mg LCarnitine antes de entrenar
pesas

10am Vitamina C , E, D

11 am Omega 3, Colageno

1 pm 1000mg Magnesium.




**DEBES RESPETAR LAS HORAS DE LA
COMIDA. DE 6PM A 10 AM(INICIA AYUNO)
SOLO BEBERAS AGUA, CAFE, TE O
INFUSIONES SIN AZUCAR . CALDO DE
HUESO. NO PUEDES INGERIR NINGUN
ALIMENTO**

NOTA

CARDIOFIT + RUTINA EJERCICIO

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