



#RETOINDIAFITNESS

CUERPOFIT

WWW.INDIAFITNESSFL.COM

10:30 am : a) Batido Verde Detox I + Tortilla de linaza rellena de vegetales con huevo o jamon de pavo
b) Batido Verde Detox II + Tostada de Avena con vegetales huevo o jamon de pavo

1:30 pm : a) Agua de Jamaica+ Fajita bowl salad pollo
b) Agua de Jamaica + Camaron Bowl salad

6 pm: a) Rollitos de pollo
b) 2 piezas de pizza de pollo proteica

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.



f @Fitnessindiaoficial
i @fitness_indiaoficial
v @India Fitness by Luisana