

## #RETOINDIAFITNESS. GAP (GLUTEOS, ABDOMEN Y PIERNAS)

6-7 am :Batido Desintoxicante + 1 rebanada de pan integral negro 2 claras de huevo.

1 lata de atun mas 3 galletas de arroz

9 -10 am : Te Verde quema grasa+Dos rodajas de piña

12-1 pm: Una lata de atún natural, dos rodajas de piña 60 gr arroz integral Pavo molido mas 60gr de arroz integral

3-4 pm: Agua Detox + Yogurt de piña cero calorias. Gelatina de Dieta sin azucar. NOTA: ESCOGE UNA DE ESTAS OPCIONES)

6-7pm Una lata de atún natural o 80 gr pechuga de pollo o una rodaja de atún a la plancha, acompañada de Ensalada Verde

Suplementos

1 CLA + 1 chromiun picolinate (Desayuno y almuerzo) 1 LCarnitine almuerzo
9 am Vitamina C , E, Omega 3, Colageno

WWW.INDIAFITNESSFL.COM

45 minutos de <u>Cardio a</u>l dia

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 eFitnessindiaoficial

🌀 @fitness\_indiaoficial

🗾 India Fitness by Luisana