



#RETOINDIAFITNESS

CUERPO VERANO

PLAN 1(15 DIAS)



6-7 am : Batido Verde + Wrap de huevo y jamon de pavo + 1 rebanada de pan Negro

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

12-1 pm: 80 gr Pechuga de Pollo + 60 gr Quinoa + 1 vaso Agua de Piña y jengibre

3-4 pm: Ensalada de Atun

6 -7pm Sopa de Vegetales

Suplementos

1 CLA + 1 chromiun picolinate (Desayuno y almuerzo) 1 LCarnitine almuerzo

7 am Vitamina C , E,

9 am Omega 3, Colageno

10 am 1000mg Magnesium

NOTA

(1) CARDIO DE 45 minutos diario+ Rutina diaria EJERCICIOS

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
ig @fitness_indiaoficial
yt @India Fitness by Luisana

WWW.INDIAFITNESSFL.COM