



#RETOINDIAFITNESS

CUERPO VERANO

PLAN 2(15 DIAS)



6-7 am :Batido Pepino + Atun y 2 Galletas de arroz

9 -10 am : Infusion adelgazante+ 1 manzana Verde

12-1 pm: 80 gr pavo o pollo molido con vegetales + 60 gr arroz integral + 1 vaso Agua de Refrescante

3-4 pm: Crema de Calabacin

6 -7pm Tortillas de Espinaca y atun

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

(2) 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.

 @Fitnessindiaoficial
 @fitness_indiaoficial
 @India Fitness by Luisana

WWW.INDIAFITNESSFL.COM