



#RETOINDIAFITNESS

CUERPOWER

PLAN 2(2 WEEKS)



6-7 am :Batido Verde de pepino + wrap de huevo y Jamon de pavo

9 -10 am : Infusion Adelgazante + 1 manzana Verde

12-1 pm: Crema de Calabacin + 1 vaso Agua de pepino detox

3-4 pm: Sopa de Vegetales

6 -7pm Tortillas de Espinaca y Atun

Suplementos

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

1000mg LCarnitine antes de entrenar

7 am Vitamina C , E,

9 am Omega 3, Colageno

10 am 1000mg Magnesium

1 scoop de amino Esencial despues de entrenar

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.

 **@Fitnessindiaoficial**
 **@fitness_indiaoficial**
 **@India Fitness by Luisana**

WWW.INDIAFITNESSFL.COM