

#RETOINDIAFITNESS SUPERWOMAN PLAN 2 (2 WEEKS)



WWW.INDIAFITNESSFL.COM

10 am Batido Verde II + Pancake avena
o Huevos y tomate al sarten.

12 PM : Pasta Saludable o Brochetas de
pollo + Ensalada de espinaca + Agua de
Fresa

3 pm: Canoas de Atun o Tacos
Saludables + Te de curcuma, jengibre y
limon

6 pm: Sopa de Vegetales

Suplementos

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

1000mg LCarnitine antes de entrenar

10am Vitamina C , E,

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 . NO PUEDES
INGERIR NINGUN ALIMENTO

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