



# #RETOINDIAFITNESS AÑO NUEVO

[WWW.INDIAFITNESSFL.COM](http://WWW.INDIAFITNESSFL.COM)

10:30 am : a) Batido Verde Detox I + Wrap de Huevo y jamon pavo

b) Batido Verde Detox II + Crepe de Huevo

1:30 pm : a) Agua cascara piña + Sopa de Lentejas

b) Agua cascara piña + Pasta Saludable

6 pm: a) Te Menta + Ensalada de Atun

b) Te de Menta + Sopa de Vegetales

## Suplementos

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

1000mg LCarnitine antes de entrenar pesas

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 . CALDO DE HUESO. NO PUEDES INGERIR NINGUN ALIMENTO**

## NOTA

### CARDIOFIT + RUTINA EJERCICIO

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