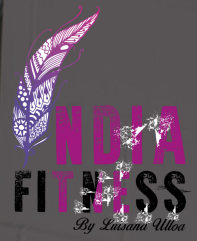


#RETOINDIAFITNESS SILHOUETTE

WWW.INDIAFITNESSFL.COM



6-7 am : A) Batido Verde I + Tostada Integral con atun
B) Batido Verde II + Sandwich casero de atun

9 -10 am : 150 gr de: piña, Sandia o manzana Verde

12-1 pm: A) Pescado con Vegetales
B) Ensalada de Pollo I

3-4 pm : A) 1 vaso Limonada de trinitaria
B) 1 vaso Agua de jamaica

6 -7pm A) Ensalada de pollo II
B) Sandiwch de vegetal y salmon (puedes reemplazar por otro pescado)

Suplementos

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

7 am Vitamina C , E, b12

9 am Omega 3, Colageno

10 am 1000mg Magnesium

1 scoop Bcaa con rutina musculacion

NOTA

Cardio + Musculacion

No azúcar, Poca sal, solo condimentos naturales, no aceite, solo de oliva, nada frito, no harinas, no refrescos ni jugos de botella, no dulces. Solo usaras azúcar de dieta. en caso de ansiedad consumir una porcion de gelatina Light



@Fitnessindiaoficial



@fitness_indiaoficial



@India Fitness by Luisana



@Indiafitnessfl