

# #RETOINDIAFITNESS ESBELTA



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

**6-7 am :** A) Batido Verde I + Tostada Integral rellena  
B) Batido Verde II + Tortilla de linaza rellena

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

**12-1 pm:** A) Fajita bowl salad + Agua de Jamaica  
B) Pollo al horno con vegetales + Agua trinitaria

**6 -7pm** A) Atun con Calabacin  
B) Rollito de Calabacin

## Suplementos

1 Fat Burn (am con agua antes de la comida)

(15 min antes de musculacion) 1

LCarnitine almuerzo

8 am Vitamina C , E,

9 am Omega 3, Colageno





10 am Multivitamin Mujer

1 Scoop de amino despues de entrenar

## 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 lácteos de ningún tipo, no dulces. Solo usaras azúcar de dieta.

-  @Fitnessindiaoficial
-  @fitness\_indiaoficial
-  @India Fitness by Luisana
-  @Indiafitnessfl