



# INDIA FITNESS

PERSONAL TRAINER

DETOX

DURACION: 7 DIAS

6:00 Am  
1 Batido Verde Detox I  
1 Batido Verde Detox II

8:00 Am  
Una ración de fruta (150 gr de fruta picada elección de la lista puede ser melón, sandia, piña, manzana verde o ciruela. 100 gr de Batata . Vitamina C,E + omega 3

10:00 Am  
1 VASO De Jugo De Fruta O El Equivalente En fruta entera ( 1 PASTILLA MULTIVITAMINA DE MUJER + colageno)

12:00 PM ( Escoge dos opciones)

A) 1 Taza de Sopa de vegetales o crema: En una olla con agua colocar zanahoria, calabacín, calabaza, pimiento rojo, cebolla. Zucchini, todo cortado en cuadritos, para agregar gusto a la sopa ajo, cilantro y cebollin, sal y pimienta.

B) Crema: Una vez realizada la sopa puedes colocar el caldo con parte de los vegetales en la licuadora y de esta manera obtienes la crema

C) Vegetales Al Vapor: Zanahoria, zucchini verde y amarillo, cebolla, pimiento, celerey. Cortar en Tiras y saltear con aceite de oliva sal y pimienta)

D) 100 gr de Batata

E) Ensalada Verde (Lechuga, tomate, pepino, aguacate, cebolla, zanahoria y cilantro, adereza con aceite de oliva, limón sal y pimienta)

1 Cap CLA + 1 Chromiun picolinato

2:00 Pm  
Fruta Entera (150 gr)

4:00 Pm  
1 Jugo De Fruta (de tu elección puedes escoger sandia, melón o piña) 1 Cap CLA + 1 Chromiun picolinato

6:00 PM  
Ensalada Verde

8:00 Pm  
1 Taza de Sopa de vegetales o crema:  
En una olla con agua colocar zanahoria, calabacín, calabaza, pimiento rojo, cebolla. Zucchini, todo cortado en cuadritos, para agregar gusto a la sopa ajo, cilantro y cebollin, sal y pimienta.

Crema: Una vez realizada la sopa puedes colocar el caldo con parte de los vegetales en la licuadora y de esta manera obtienes la crema

Nota: Frutas permitidas piña, melón, sandia, manzana verde. No Frutas Mixtas, No Lácteos (Quesos) No Azucar Refinada Solo Splenda No Saltar La Hora De Las Comidas. NO puedes usar en la sopa ningún tipo de tubérculo como papa, yuca, ñame o platano. Puedes aderezar la ensalada con limón, sal o vinagre. No mayonesa ni dressing de ningún tipo

Recomiendo 40 minutos diarios de Cardio: Escalera o bicicleta. 15 minutos antes del Cardio debes tomar 1 Cap de L CARNITINE