

#RETOINDIAFITNESS BIKINI

WWW.INDIAFITNESSFL.COM



6-7 am : A) Batido Verde I + Arepa de espinaca

B) Batido Verde II + Tortilla de zanahoria

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

12-1 pm: A) Vegetales Chinos + pechuga en yogurt

B) Arroz coliflor + pescado en salsa verde

3-4 pm : A) 1 vaso de limonada de albahaca

B) 1 vaso de Limonada de Trinitaria

6 -7pm A) Atun con calabacin

B) Crema de calabacin

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