



# ENERO 2016 > HÁBITOS SALUDABLES DE CULTURISMO

EMPIECE DE LA MANERA EN QUE USTED QUIERE TERMINAR

DOM	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB
DÍA PREP COMIDA			DÍA DE COMPRAS		NOCHE DE SALIDA	DÍA DE COMPRAS
					<b>1</b>	<b>2</b> Compras de comestibles
<b>3</b> Establezca meta mensual de fitness y compártala	<b>4</b> Limpie el frigorífico/despensa  <b>Lanzamiento de Condimentos y Especies Spice Cave de FitMenCook! ☺</b>	<b>5</b> <b>PC:</b> Prepare 1 receta de olla de cocción lenta de FitMenCook.com	<b>6</b>  (1 tallo de apio + ½ manzana verde + 1 taza de col o espinaca + jugo de limón + 1 cucharadita de jengibre)	<b>7</b> <b>NO AZÚCAR O ENDULZANTE AÑADIDO**</b>  Coma 2 porciones de verduras crudas	<b>8</b> Beba 11 vasos de agua	<b>9</b> Compras de comestibles  Compre 1 NUEVO elemento de comida que probar/cocinar
<b>10</b> <b>PC:</b> Albóndigas italianas c/ receta de marinara de puré de calabaza	<b>11</b> ¡Reponga su frigorífico! Mostrar una imagen de su refrigerador o despensa.	<b>12</b> <b>NO AZÚCAR O ENDULZANTE AÑADIDO**</b>  Coma su fruta favorita	<b>13</b> Comparta su herramienta favorita de cocina	<b>14</b> Cocinar o comer una comida con espinacas	<b>15</b> "Noche de salida" consciente en calorías	<b>16</b> Compras de comestibles
<b>17</b> <b>PC:</b> Receta de pastelillos de quinua, arándanos plátano	<b>18</b> Coma su vegetal menos favorito	<b>19</b> Beba 11 vasos de agua	<b>20</b> <b>NO AZÚCAR O ENDULZANTE AÑADIDO**</b>	<b>21</b> Receta de hummus de frijoles negros	<b>22</b> Coma 2 porciones de verduras crudas	<b>23</b> Compras en NUEVA tienda de comestibles
<b>24</b> <b>PC:</b> Tortas musculares – receta de atún y empanadas de patata roja	<b>25</b>  (1 remolacha + 1 taza de arándanos + 1 tallo de apio + 1 zanahoria mediana + jugo de 1 naranja)	<b>26</b> Coma algo con aguacate	<b>27</b>	<b>28</b> <b>NO AZÚCAR O ENDULZANTE AÑADIDO**</b>  Banana + 1 porción de mantequilla de nuez natural	<b>29</b> "Noche de salida" consciente en calorías	<b>30</b> Compras de comestibles
<b>31</b> <b>PC:</b> Receta de lasaña de batata	<b>Notes:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ** - No puedes comer comida o productos con azúcar o endulzante añadido. Echa vistazo a FitMenCook.com para leer las reglas del Reto Sin Azúcar.</li> <li>• <b>PC</b> = preparación de comida</li> <li>• Encuentre recetas de preparación de comidas en FitMenCook.com y en la App FitMenCook</li> <li>• Participe en los desafíos diarios y publique fotos en Instagram, Twitter &amp; Facebook.</li> <li>• Etiquete fotos y publicaciones con #FitMenCook.</li> <li>• ¡Aliente a familiares y amigos a unirse a usted!</li> </ul>					