

JULIO 2016

SUBIENDO LA TEMPERATURA



FitMenCook.com | @fitmencook on Instagram, Facebook, YouTube, Twitter

DOM	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB
DÍA DE PREPARAC. DE COMIDAS	2-PORCIONES CRUDAS		DÍA DE COMPRAS	3-COLORES	NOCHE DE SALIDA	DÍA DE COMPRAS
Notas: <ul style="list-style-type: none"> Mire los Detalles del reto SIN Azúcar en FitMenCook.com para guía. MP = preparación de comida Encuentre recetas de preparación de comidas en FitMenCook.com y en la FitMenCook App Participe en retos diarios publicando fotos en Instagram, Twitter & Facebook con el hashtag #FitMenCook. ¡Anime a su familia a hacerlo con usted!					1 Empiece la semana con una comida consciente en calorías .	2 Evalúe/establezca objetivos y haga cambios necesarios.
3 MP:Ensalada de batata	4 Día de la independencia (en EE.UU.)Cocine & coma algo "barnizado" por fuera.	5 Beba 11 vasos de agua. Colóquele fruta fresca.	6 ¡REVISIÓN DE PREPARACIÓN! Asegúrese que algunas de sus comidas estén listas. Si no, vaya a comprar ¡YÁ!	7 Coma al menos 3 porciones de vegetales o frutas crudas.	8 Haga una rutina de 15-min cardio con un amigo, luego comparta una comida sana.	9 Vaya a comprar comestibles con un amigo.
10 MP:Pollo balsámico con coles de Bruselas (en la página Bodybuilding.com en Facebook)	11 Coma por lo menos 2 porciones de vegetales o frutas.	12 ¡Coma "hidratado!" Coma 4 barras de apio crudo para el final del día.	13	14 CADA comida tiene 3 colores.	15	16 Compra de comestibles en una tienda DIFERENTE
17 MP: Carnitas de puerco desmenuzado (con arroz integral o quinua)	18 SIN AZUCAR - Hágalo un día sin azúcar o endulzantes agregados	19	20 SIN LECHE – Hágalo un día sin leche	21 CADA comida tiene 3 colores	22	23 Compre y pruebe una nueva Fuente de carbohidratos complejos para la semana (granos, vegetales con almidón , etc)
24 MP:Panecillos de Calabacín sin leche, zanahoria & nuez	25 Coma por lo menos 2 porciones de vegetales o frutas crudas.	26 ¡Coma "hidratado!" Coma 1 pepino entero antes de la noche.	27 SIN AZUCAR - Hágalo un día sin azúcar o endulzantes agregados	28 CADA comida tiene 3 colores	29	30 Compre y pruebe una nueva fuente de proteínas para la semana (carne, quinua, soya, etc.)
31 MP: Chili con cuscús de coliflor						