

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