SEPTIEMBRE 2016

SUBIENDO LA TEMPERATURA

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

DO	LU	MA	MI	JU	VI	SA
DÍA DE PREPARACIÓN DE COMIDA	2 PORCIONES CRUDAS		DÍA DE COMPRAS	3-COLORES	NOCHE FUERA	DÍA DE COMPRAS
Notas: • Ver Detalles de **Reto sin Azúcar** en FitMenCook.com para instrucciones. • **MP** = Preparación de comida • Encuentre recetas de preparación de comidas en FitMenCook.com y en la App FitMenCook • Participe en retos diarios publicando fotos en Instagram, Twitter & Facebook con el hashtag #FitMenCook. • ¡Anime a su familia a hacerlo con usted!				**1** #ThirstyThursday Cree su propia agua infundida de frutas.	**2** Prepare algunos bocadillos para Netflix & fríos para empezar el fin de semana.	**3** Evalúe los hábitos de comida del mes anterior, haga nuevos objetivos Y planee su lista de compras consecuentemente.
4 **MP:** Tomates carnosos	**5** **Día del trabajo** Haga a la parrilla su proteína favorita (animal o vegana). ¡Trate una nueva combinación de especias!.	**6** Tome 11 vasos de agua. Infundida con fruta fresca para hacerla sabrosa.	**7** **REVISE LA PREPARACIÓN**, ¡si está bajo de ingredientes vaya a la tienda de abarrotes rápido!!	**8** Salga y haga una sesión de cardio de 15 minutos. Mantenga la vieja escuela con intervalos de saltos de tijera y carreras.	**9**	**10** Pruebe comprar abarrotes en su Mercado de granjeros más cercano.
11 **MP:** Preparación de comida de huevo, jamón y queso (en un frasco).	**12** Coma por lo menos 2 porciones de vegetales o frutas crudas.	**13**	**14** Publique y comparta su receta favorita de almuerzo con sus amigos en medios sociales.	**15** Haga su propia limonada exprimida. Añada pedazos cortados de frutas crudas para infundirla y para evitar agregar azúcar o edulcorante..	**16** Pruebe un Nuevo restaurante (vegano, vegetariano, étnico) & ¡Haga una propiedad mantenerlo sano!	**17** ¡Vaya a bailar o haga algo fuera de su zona de confort para quemar algunas calorías!
18 **MP:** Rollos de lasaña vegetariana de 4-INGREDIENTES.	**19**	**20** **SIN AZÚCAR** – Hágalo un día de no agregar azúcar ni edulcorante	**21** Compre un implemento de cocina que necesite (Espiralizador, sartén, cuchillo afilado, procesador de alimentos)	**22** Hoy tome un gran vaso de agua antes de cada comida.	**23** Noche de conciencia de calorías quédese & cocine o vaya al restaurante y manténgalo "bajo en calorías."	**24** Compre un Nuevo vegetal e investigue y haga una nueva receta usándolo.
25 **MP:** Risotto y Salmón Keto Coliflor	**26** Coma por lo menos 2 porciones de vegetales o frutas crudas.	**27** Disfrute 1/2 palta con cualquier comida hoy día.	**28** Receta: Rollos de Zuchinni y Pavo	**29** Multitarea= Coma y manténgase hidratado. Pruebe comer un pepinillo entero o o 4 tallos de apio completos.	**30** Tome 11 vasos de agua. Infundida con fruta fresca para hacerla sabrosa.	**31**