



FEBRERO 2017

Febrero es el mes del corazón de EE.UU. Mantenga una dieta rica en ácidos grasos Omega-3 con comidas como Salmón & Atún fresco.

Dom	Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sab
Día de preparación de comidas	Enfoque en vegetales crudos	Enfoque en hidratación	Día de preparación de comidas	Enfoque en 3 colores	Noche fuera / Vegana	Compra / Actividad
			1 PC: Receta de frijoles rojos & arroz de coliflor.	2 Tenga al menos 3 colores en su desayuno hoy. ¡Sea creativo!	3 RETO: Noche de cita consciente en calorías en un restaurante Vegano, encuentre uno en su área.	4 Escriba su lista de compras y asegúrese de que el 90% pueda ser encontrada en el perímetro de la tienda.
5 PC: Última receta de hamburguesas de salmón	6 Añada una porción de verduras de hoja verde en un batido hoy para extra magnesio saludable para el corazón.	7 Triture algunos pepinos para un bocadillo hoy por un poco de hidratación adicional	8 ¡Haga un lote de arroz de coliflor para comer toda la semana! Solo póngalo en el procesador de alimentos	9 Trate de no repetir ningún color en su comida hoy. ¡Intente tener cada color del arcoíris! Pista: ensalada	10 Pase el tiempo con un amigo y no gaste dinero. Intente una caminata nocturna o Netflix y relajate...	11 RETO: Disfrute del tiempo con su SO en una salida a comer consciente en calorías. ¡Parta su postre para consumir menos calorías!
12 Facebook Live- Time TBD PC: Aguacate con Salmón & ensalada de piña.	13 Use pimientos dulces pequeños como bocadillo. Intente humus o guacamole.	14 Día de San Valentín: Cree una infusión de agua de fresa y menta para su Valentín.	15 PC: Ensalada para taco flanqueado con Chipotle	16 Haga un batido de 3 colores hoy—¡Sin incluir polvo de proteína!	17 Coma DOS alimentos veganos hoy.	18 Vaya a hacer compras con un amigo que necesite un "amigo saludable". ¡Manténgase uno al otro responsables!
19 PC: Receta de Chile dulce con almendras	20 Coma zanahorias hoy para un IMPULSO de carotinoides para luchar contra los radicales libres.	21 Rétese a sí mismo a tomar 11 vasos de líquido sin azúcar.	22	23 Haga un omelette con tres colores. Use un vegetal que nunca haya probado.	24 Pruebe una nueva receta vegana. ¡Mi receta de Quinoa Mexicana esta buenisima!	25 Intente un vegetal que nunca haya probado y añádale a su lista de compras.
26 PC: Envoltura de ensalada griega mediterránea	27 Coma tomates cherry hoy (el licopene es grandioso para su corazón!)	28 Rete a un amigo a hidratarse hoy. ¡Vea quien puede terminar por lo menos 64 onzas de agua primero!	Notas: <ul style="list-style-type: none"> • ¡Comparta su día! TAG pics/videos #FitMenCook y/o #FitWomenCook en Instagram, Twitter & Facebook • PC = preparación de comida • Encuentre recetas para PC en FitMenCook.com y en la App FitMenCook en iOS (y Android en el 2017). 			