



RETO

ABDOMEN PLANO

semana 2



	DESAYUNO (Elige solo 1 opción)	COMIDA - ALMUERZO (Elige solo 1 opción)	MERIENDA (Elige solo 1 opción)	CENA (Elige solo 1 opción)
OPCIÓN 1	½ taza copos de Avena, 1 puñado de nueces, 1 taza fresas u otro fruto rojo. Mezclar con 1 vaso leche.	Espaguetis al wok con verduritas. Plato pequeño y ensalada de tomate	Zumo antioxidante (receta en mi canal)	Pizza de calabacín (receta en mi canal)
OPCIÓN 2	2 tostadas de pan fit (receta en mi canal) con aceite y jugo de naranja	Pescado al horno (el que más te apetezca) con patatas (papas) y ensalada de lechuga y tomate	yogur con 4 cdas avena	Crema de zapallo o calabaza (Si es verano ensalada de tomate, atún, maíz y pepino.)
OPCIÓN 3	Revuelto de 2 huevos. Zumo de zanahoria y naranja.	Lentejas estofadas con arroz	Té rojo.	Hummus de garbanzos (receta en mi canal)

OPCIÓN 4	Yogur con 4 cdas de avena	Tortilla con zucchini (calabacin, calabacita) y ensalada de tomate y pepino	2 tostadas con tomate y aguacate	Tomates rellenos de atún en lata y arroz
OPCIÓN 5	Sandwich con mi pan proteico con jamón. 1 naranja. 1 puñado frutos secos	Ensalada de quinoa y brócoli (receta en mi canal)	Yogur con 1 kiwi troceado	Crema de calabacín y pollo a la plancha.
OPCIÓN 6	1 cuenco de avena con fresas. 1 yogur natural	Pastel de carne. (ver receta en mi canal)	Té verde. 1 fruta	Hamburguesas de quinoa (receta en mi canal)
OPCIÓN 7	2 tostadas (usa mi pan fit) con aguacate y tomate natural	Albondigas con salsa de tomate y arvejas (guisantes, chicharos) Pueden ser de soja	2 pancakes de plátano (receta en mi canal)	fajitas o burritos con vegetales a la plancha (calabacín, col, pimientos, cebolla, etc) y aderezo de yogur natural y mostaza.
OPCIÓN 8	Zumo de remolacha (ver receta en mi canal)	LIBRE ELECCIÓN	1 barrita de avena (receta en mi canal)	Salteado de pollo (receta en mi canal)
OPCIÓN 9	ZUMO VERDE DETOX (ver receta en mi canal)	Anchoas, sardinas o cualquier pescado azul, a la plancha o asadas con ensalada.	Zumo de frutos rojos, apio y zanahoria	LIBRE ELECCIÓN

IMPORTANTE SOBRE LA DIETA

- **NOTA:** Los platos SIEMPRE acompáñalos de ensaladas o vegetales a la plancha, horno o vapor. Bebida SIEMPRE agua. Postre Yogur natural o pieza de fruta.-Se han de tomar dos litros de agua al día. Puedes tomar cada mañana un café si lo deseas.

EJERCICIOS DE LA PRIMER SEMANA

Debes hacer ejercicio 3 veces por semana un mínimo de una hora. Salir a caminar una hora a paso ligero es uno de los mejores ejercicios.

- 5 Veces al día tómate un minuto y haz 10 respiraciones profundas con los ojos cerrados. Ayuda a controlar la ansiedad.
- Debes dormir al menos 7h al día y no menos de 6h. Dormir poco favorece la obesidad.
- No pienses en fracasar. La motivación es fundamental.
- Evita el alcohol.

PLANCHA



3 SERIES DE 45 SEG

PUENTE



4 SERIES DE 15

SALTO CON SENTADILLA



4 SERIES DE 15

PATADA DE BURRO



4 SERIES DE 15

SENTADILLAS



4 SERIES DE 15