



RETO

ABDOMEN PLANO

semana 4



	DESAYUNO (Elige solo 1 opción)	COMIDA - ALMUERZO (Elige solo 1 opción)	MERIENDA (Elige solo 1 opción)	CENA (Elige solo 1 opción)
OPCIÓN 1	Té rojo, bocadillo (pequeño) de pan integral con jamón. 1 fruta.	Lenguado o similar al horno con vegetales.	1 yogur sin azúcar con cereales.	Crema de calabacín (zucchini, calabacita).
OPCIÓN 2	2 tostadas de pan fit (receta en mi canal) con aceite. Fruta.	Arroz con atún o huevo duro y salsa de tomate casera. 1 plato pequeño acompañado de ensalada.	1 puñado de frutos secos. 1 fruta.	Pasta vegetal con camarones (receta en mi canal)
OPCIÓN 3	Té rojo. 1 manzana. 1 puñado de frutos secos (nueces, avellanas, almendras)	Pastel de carne (receta en mi canal)	Batido: frutos rojos o fresas con vaso de leche vegetal.	LIBRE ELECCIÓN
OPCIÓN 4	Batido: 1 puñado fresas. 1 vaso leche vegetal. 4 cdas avena.	salteado de pollo y judías verdes. (receta en mi canal)	Pudding semillas de chia (receta en mi canal)	Calabaza rellena de quinoa (receta en mi canal)

OPCIÓN 5	ZUMO VERDE (receta en mi canal)	Ensalada rusa y filete de carne roja magra. Puedes cambiar la carne por pescado.	Té rojo. 1 fruta. 1 tostada con aceite	Revuelto de huevo con Espinacas a la plancha, salteada con cebolla, pimiento y ajo
OPCIÓN 6	Batido: 1 plátano. 1 vaso leche vegetal. 4 cdas avena.	Tortilla de calabacín (zucchini).	1 yogur sin azúcar. 1 fruta. 1 tostada con aceite.	Ensalada de tomate, aguacate, cebolla morada y rúcula o brotes.
OPCIÓN 7	Té verde. Bocadoillo pequeño de tortilla francesa (1 huevo) usar pan integral.	Salmón a la plancha con Ensalada lechuga y tomate.	1 manzana. 1 puñado frutos secos.	Revuelto de verduritas. (corta calabacín, pimiento, puerros y saltealos. Luego incorpora los huevos.
OPCIÓN 8	2 tostadas de pan fit (receta en mi canal) con aceite. Fruta	Polenta. Primer plato ensalada. (receta en mi canal)	ZUMO VERDE. (receta en mi canal)	Quinoa con verduritas salteadas
OPCIÓN 9	Batido: (1 kiwi, 1 naranja. 1 pepino sin piel,. 1 vaso de agua) 2 tostadas pan integral con aceite.	Merluza al vapor con crema de guisantes (arvejas, chicharos).	Té rojo. 2 tostadas con aguacate y tomate	Pollo al horno con ensalada de lechuga y tomate

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 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.

EJERCICIOS DE LA SEMANA

PLANCHA



5 SERIES DE 60 SEG

PUENTE



5 SERIES DE 30

SALTO CON SENTADILLA



5 SERIES DE 30

PATADA DE BURRO



5 SERIES DE 30

SENTADILLAS



5 SERIES DE 30