



RETO

ABDOMEN PLANO

semana 6



	DESAYUNO (Elige solo 1 opción)	COMIDA - ALMUERZO (Elige solo 1 opción)	MERIENDA (Elige solo 1 opción)	CENA (Elige solo 1 opción)
OPCIÓN 1	Pudin de chocolate con semillas de chia. <i>(Receta en mi canal)</i>	Ensalada de judias blancas (porotos, frijoles), tomate, cebolla morada y apio	1 Yogur sin azúcar con semillas de lino (linaza)	Crema de calabaza y puerros
OPCIÓN 2	2 tostadas de pan fit <i>(Receta en mi canal)</i> Con aguacate, tomate y jamón. Fruta	Tortilla de espinaca y ensalada variada	Té verde. Sandwich de queso fresco, tomate y aguacate (pan integral)	Coliflor al horno. Añádele un poco de queso y gratinar
OPCIÓN 3	Té rojo. Dos tostadas pan integral con omelette. 1 Naranja	Quinoa con verduritas con ensalada	Batido: Mango, jengibre y plátano con leche de almendras (1 vaso).	Sopa de cebolla y fideos y si es verano Gazpacho con huevo duro.
OPCIÓN 4	Batido de leche de almendras, fresas y 4 cdas de avena	Salteado de pollo y judias verdes. <i>Receta en mi canal</i>	Bocadillo de jamón con mi pan fit <i>(Receta en mi canal)</i>	Ensalada de mozzarella fresca, olivas negras, albahaca y tomate

OPCIÓN 5	Zumo verde . (Receta en mi canal) 1 puñado de nueces	Ensalada de Kale y garbanzos (Receta en mi canal)	Batido de 2kiwis, 1 pepino, 1 ramita apio y 1 manzana	Pechuga de pollo a la plancha con puré de guisantes (arvejas, chícharos)
OPCIÓN 6	Té verde. 1 puñado de frutos secos (nueces, avellanas, almendras). 1 manzana	Espárragos y champiñones a la plancha con huevos revueltos.	1 Yogur sin azúcar con avena	Libre elección
OPCIÓN 7	Pancakes de plátano y avena. (Receta en mi canal)	Lubina o corvina al horno con Ensalada de patata, aceitunas negras, perejil, y zanahorias hervida.	1 Yogur sin azúcar con fruta	Hamburguesas de quinoa (Receta en mi canal)
OPCIÓN 8	2 tostadas de pan fit con omelette (tortilla francesa). 1 naranja	Ñoquis de boniato (Receta en mi canal)	ZUMO VERDE. (Receta en mi canal)	Parrillada de verduras al horno (pimientos, cebolla, papas, boniatos, zucchini, berenjena)
OPCIÓN 9	Batido leche soja, melón, kiwi y plátano. Tostada con aceite.	Ensalada de lentejas (Receta en mi canal)	Libre elección	Pescado al horno con ensalada verde.

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 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

EL NADADOR




3 SERIES DE 30

PASO CON SALTO



3 SERIES DE 30

LA MESITA



3 SERIES DE 30

PLANCHA CON APERTURA DE PIERNA



3 SERIES DE 30