



RETO

ABDOMEN PLANO

semana 8



	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. Receta en mi canal	Crema de calabaza. Receta en mi canal Pechuga de pollo a la plancha.	1 Yogur sin azúcar con 2 CDAS semillas de chíá.	Hamburguesas de quinoa y berenjena. Receta en mi canal
OPCIÓN 2	Zumo de naranja, remolacha y Zanahoria. 2 tostadas con 1 cda aceite	Tortilla de calabacín (zucchini) y ensalada de tomate, aguacate, cebolla y lechuga.	Batido de plátano y leche de soja.	Milanesas de berenjena. Receta en mi canal
OPCIÓN 3	Té verde. Dos tostadas pan integral con pavo o jamón. 1 kiwi	Quinoa con verduritas con ensalada	ZUMO VERDE. Receta en mi canal	Pechuga de pollo a la plancha con puré de calabaza.
OPCIÓN 4	Batido de leche de avena casera (receta en mi canal), plátano y fresas.	Pastel de carne. Receta en mi canal	Puñado de frutos secos. 1 fruta.	Revuelto de espárragos, y puerros. Usar dos huevos pero solo una yema.

OPCIÓN 5	Zumo verde . Receta en mi canal 1 puñado de nueces	Ensalada de lentejas. Receta en mi canal	1 Yogur sin azúcar con avena	Albóndigas de soja Receta en mi canal
OPCIÓN 6	Té rojo. Sandwich de pavo y aguacate con mi pan FIT (receta en mi canal). 1 manzana	Arroz con lentejas y ensalada de lechuga y tomate	2 galletas de arroz. 1 manzana	Libre elección
	Omelette (tortilla francesa). 1 naranja. 1 vaso leche de avena casera Receta en mi canal	Merluza al vapor con Ensalada de patata, aceitunas, perejil, y zanahorias hervida.	1 Yogur sin azúcar con fruta	Calabaza rellena de quinoa al horno Receta en mi canal
OPCIÓN 8	1 puñado de frutos secos. 1 naranja. 1 té verde. 1 yogur soja sin azúcar.	Huevos rellenos de atún y ensalada de tomate, pepino y cebolla.	Batido de fresas y leche de soja	Guisantes con jamón y huevo.
OPCIÓN 9	Cereales integrales con leche (soja, avena, arroz, almendras)	Espaguettis de calabacín (vegetales) Receta en mi canal	Libre elección	Salmón, trucha o anchoas al horno con ensalada verde.

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



4 SERIES DE 90 SEG

PATADA DE BURRO



4 SERIES DE 30

PUENTE



4 SERIES DE 30

SALTO CON SENTADILLA



4 SERIES DE 30

SENTADILLAS



4 SERIES DE 30