



RETO

ABDOMEN PLANO

semana 10



	DESAYUNO (Elige solo 1 opción)	COMIDA - ALMUERZO (Elige solo 1 opción)	MERIENDA (Elige solo 1 opción)	CENA (Elige solo 1 opción)
OPCIÓN 1	1 puñado avena con fruta y leche vegetal	Crema de calabacín o salmorejo. Pechuga de pollo a la plancha.	1 Yogur sin azúcar con 2 CDAS semillas de chía.	Ensalada de guisantes (arvejas, chicharos) papas, zanahorias y huevo Duro.
OPCIÓN 2	1 fruta. 2 tostadas con 1 cda aceite. Té o café	2 Hamburguesas de lentejas y quinoa (receta en mi canal) con ensalada.	1 Yogur sin azúcar con 1 fruta a trozos.	Calabaza rellena de quinoa. (Receta en mi canal)
OPCIÓN 3	Té verde. Dos tostadas pan integral con queso fresco. 1 kiwi	Quinoa con verduritas con ensalada	ZUMO REMOLACHA. (Receta en mi canal)	Huevos duros rellenos de atún y ensalada variada.

OPCIÓN 4	tostada integral con aceite de oliva. 1 manzana. 1 vaso leche de almendras.	Albondigas de carne (de soja si eres vegetariano) con ensalada	1 Barrita de avena. (Ver receta en mi canal)	Hummus con vegetales cortados en palitos (zanahoria, pepino, zucchini, etc)
OPCIÓN 5	ZUMO VERDE. (Receta en mi canal)	Ensalada de garbanzos, tomate, zanahoria, apio, cebolla y lechuga.	1 Yogur sin azúcar con avena	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de tomate y zanahoria.
OPCIÓN 6	Té verde. Sandwich de pavo y aguacate con mi pan FIT (Receta en mi canal). 1 manzana	Cuscús con verduritas	2 galletas de arroz. 1 manzana	Libre elección
OPCIÓN 8	1 naranja. 1 Yogur natural (sin azúcar) 1 cda semillas (lino, chia)	Puré de papa con champiñones salteados a la plancha con ajo y perejil.	2 galletas de arroz o maiz o quinoa. 1 naranja.	Ensalada de aguacate, atún tomate y queso fresco
OPCIÓN 9	Tostada PAN FIT (receta en mi canal). 1 naranja. 1 té verde. 1 yogur sin azúcar.	Huevos rellenos de atún y ensalada de tomate, pepino y cebolla.	Batido de plátano y nueces con leche de avena.	Quinoa con verduritas salteadas
OPCIÓN 9	1 puñado de cereales integrales con Leche. 1 fruta.	Gazpacho o crema de calabaza. Merluza a la plancha.	Libre elección	Pescado al horno (libre elección) con ensalada

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



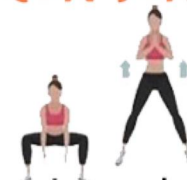
5 series de 90 seg

PUENTE



5 series de 30

SALTO CON SENTADILLA



5 series de 30

PATADA DE BURRO



5 series de 30

SENTADILLAS



5 series de 30