



ING«FIT«
INGENIERIA FITNESS

HERNANDEZ

HERNANDEZ ISAAC

BAJAR % DE GRASA

Plan # 4

FECHA: 06 / 03 / 2022



SEGUIMIENTO CADA MES

**“VAMOS BIEN, PERO NO DESENFUQUES EL CAMINO AL
QUE TU QUIERES... BUSCA SIEMPRE ESTAR LO MAS
ACTIVO EN EL DIA... TU PUEDES ERES UN GUERRERO Y
SIEMPRE QUE TENGAS UNA DUDA PREGUNTA PARA QUE
TE AYUDE EN TODO”**

Desayuno: 1 TAZA DE LECHE LALA 100 (PLATEADA)
1 SANDWICH DE PAN CERO CERO INTEGRAL
60gr DE PECHUGA DE PAVO CON 40gr DE QUESO PANELA
1 TAZA DE LECHUGA ITALIANA CON 1 PZA DE JITOMATE
1 CUCHARADA DE QUESO CREMA

Almuerzo: 2 HUEVOS CON 100ml DE CLARAS DE HUEVO Y 1 Y MEDIA REBANADAS DE PECHUGA DE PAVO /65)
1 PAN ARABE / 1 BOLILLO
1 TAZA DE ESPINACA CON 1/2 TAZA DE CHAMPIÑONES PICADOS
60gr DE AGUACATE

Comida: 150gr DE CARNE DE RES (BOLA O CETRO MOLIA DE PREF)
2 TORTILLAS DE MAIZ CON 80gr DE PAPA COCIDA
1 TAZA DE NOPALES ASADOS CON 1/2 TAZA DE PIMIENTO ROJO
60gr DE AGUACATE
1 TAZA DE JICAMA CON ZANAHORIA

Merienda: 1 TAZA DE LECHE LALA 100 (PLATEADA)
1/2 TAZA DE AVENA (MOLIDA) COM
1 TOMA DE PROTEINA
1 PLATANO ENTERO

Cena: 1 LATA DE ATUN EN AGUA
150gr DE ARROZ AL VAPOR
1 TAZA DE VERDAS AL GUSSTI (ZANAHORIA, CHICHARO, ELOTE, CEBOLLA Y CILANTRO)
60gr DE AGUACATE
1 CUCHARADITA DE ADEREZO BAJO EN GRASA

TOMAR UN MINIMO DE 3 LITROS DE AGUA AL DIA
TOMAR 1 TAZA DE CAFÉ ORO (1 CUCHARADA) (35 MINS ANTES DE ENTRENAR)
OXITAL C: 1 EFERVESCENTE
CREATINA DE LYON: 5gr CON EL DESAYUNO
MAGNESIO: 400mg
SIMI OMEGA 3: 3 AL DIA



ING«FIT»
INGENIERIA FITNESS

Recordatorio:

Comer cada 3 ½ horas

Tomar agua simple de preferencia

Dormir un mínimo de 6 a 8 horas al día

No saltar ni modificar ninguna comida

Recomendaciones:

Tomar Té verde de preferencia

Evitar el consumo de bebidas energizantes

Se puede poner un poco de **clight** al agua para mas fácil consumo.

Ocupar sal del himalaya o rosa

Ocupar aceite de aguacate

MOTIVACION Y RELAJACION

<https://www.youtube.com/watch?v=tS5PfXy3CLw>
(Motivación)

<https://www.youtube.com/watch?v=55-lcBYOUBk>
(Relajacion)



@gussgussalafitness
@cindec.official
@ingenieriafit25



55 2715 62 83
(Personal)



Guss Guss Salas
Cindec.Oficial