

Tu Guía de Compras Saludables

PARA UN CUERPO FIT



India Fitness

LA CLAVE DEL EXITO

EL PROBLEMA NO ERES TÚ, NO ES TU FALTA DE CONSTANCIA O DE DISCIPLINA, NI SE TE OCURRA JUZGARTE A TI MISMA.

El problema es la falta de estrategia para comenzar una dieta saludable. Los supermercados, restaurantes y bufetes tampoco ayudan.

¿Y si te dijera que tienes una opción para finalmente empezar la dieta y MANTENERLA?

"INICIAR LA DIETA ES FÁCIL, MANTENERLA NO LO ES, PARA LOGRARLO NECESITAS DE UN BUEN PLAN."

Llegó el momento de cortar con el ciclo vicioso de empezar la dieta día tras día, semana tras semana.

Llegó el momento de lograr avances reales con nuestro lista de compras inteligentes

¡Bienvenida a la Comunidad India Fitness



SHOPPING LIST



FRUTAS

- Piña
- Manzana Verde
- Banana
- Fresa
- Papaya

GRASAS SALUDABLES

- Almendras
- Mantequilla de Mani
- Aceite de Oliva
- Aguacate

ESPECIAS

- Cilantro
- Albahaca
- Oregano
- Jengibre
- Menta
- Flor de Jamaica
- Laurel
- Canela
- Tomillo
- Curcuma
- Hierbabuena

VEGETALES

- Ajo
- Cebolla
- Calabacin
- Pimientos
- Pepino
- Zanahoria
- Brocoli
- Tomate
- Apio
- Espinaca
- Lechuga
- Limon
- Coliflor
- Cebollin

LEGUMINOSA

- Lenteja
- Garbanzo

ENLATADOS

- Maiz
- Aton

PROTEINA

- Huevos
- Pollo (Muslo, Pechuga)
- Pescado (Tilapia, Salmon)
- Carne

CARBOHIDRATOS

- Avena
- Arroz
- Quinoa
- Batata

BEBIDAS

- Cafe
- Te verde
- Te de Hierbas

LACTEO O BEBIDA VEGETAL

- Yogurt Griego
- Queso blanco bajo en sodio
- Leche vegetal o de almendra

DESPENSA

- Sal Himalaya (rosada)
- Pimienta
- Endulzante (Splenda, Stevia, Monfruit)
- Vinagre (blanco, de manzana o Balsamico)



ORGANIZATE Y PREPARATE

El día ideal para comenzar es el domingo en la noche, no el lunes, puedes cocinar de noche lo que vas a almorzar al día siguiente. Si quieres cocinar todo el domingo y dejar los platos de la semana congelados, me encanta la idea!. Pero no olvides guardarte esa tarde de domingo para cocinar y escoger platos que se puedan congelar.

Una vez que tienes tu plan de comidas detallado y la lista de supermercado con todos los ingredientes haz tu compra inteligente.

Por tu paz mental, te recomiendo que botes/saques de tu vista/ todas las tentaciones que hay en tu hogar.

Tener alimentos tentadores y no permitidos cerca va a hacer que necesites el triple de motivación para no romper la dieta... .Y no queremos eso!

ESTOY ORGULLOSA DE TI

No te pierdas mis recetas, tips saludables y rutinas de ejercicios. Sigüeme en las redes sociales



India Fitness



@Fitness_indiaoficial



India Fitness by Luisana



Postres Fit & Recetas Fit by India Fitness



@Indiafitnessfl

TIENES ALGUNA DUDA? ESCRIBEME



(321) 804.08.38

info.indiafitness@gmail.com