



FEBRERO 2016

PONIÉNDONOS SERIOS ACERCA DE NUESTRA DIETA & METAS

FitMenCook.com | @fitmencook en Instagram, Facebook, YouTube, Twitter

DOM	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB
DÍA PREP COMIDA			DÍA DE COMPRAS		NOCHE DE SALIDA	DÍA DE COMPRAS
	1 Evalúe sus metas y haga los cambios necesarios . Publícalos en donde se puedan ver y ser recordados.	2 RETO DE FOTO: Coloque una foto en su nevera o despensa	3 Beber 11 vasos de agua	4 SIN ADICIÓN DE AZÚCAR NI EDULCORANTE **	5 Coma por lo menos 2 porciones de verduras crudas	6 Compra de comestibles. Probar un alimento nuevo.
7 SUPERBOWL Guacamole de salmón ahumado Pollo a la parrilla MP: Receta de Pollo Kung Pao Semana #DOGOOD (etiqueta foto #DoGood)	8  1 tallo de apio + ½ manzana verde + 1 taza de col rizada o de espinaca + jugo de limón + 1 cucharadita de jengibre (etiqueta foto #DoGood)	9 Publicar una receta que hiciste hace poco y compartir todos los detalles incluyendo calorías, macronutrientes y pasos. (etiqueta foto #DoGood)	10 RETO DE FOTO: “Dab” en la tienda de comestibles  (etiqueta foto #DoGood)	11 Realiza un “ acto de bondad al azar .” Haz algo bueno por alguien. (etiqueta foto #DoGood)	12 Beber 11 vasos de agua (etiqueta foto #DoGood)	13
14 “Noche de salida”(+)	15	16 SIN ADICIÓN DE AZÚCAR NI EDULCORANTE ** Coma por lo menos 2 porciones de verduras crudas	17	18 Coma por lo menos 2 porciones de verduras crudas	19 ¡ÚLTIMO DÍA PARA PRE-ORDENAR ESPECIES DE FMC & SPICECAVE PARA HACERLO CON DESCUENTOS! ☺	20 Compra de comestibles en una tienda <u>DIFERENTE</u> .
21 SEMANA VERDE	22 Come cualquier plato con espinaca cruda	23 Come cualquier plato con calabacín crudo	24 Come cualquier plato con col rizada cruda	25 Come cualquier plato con bokchoy crudo	26 Come cualquier plato con pepino crudo	27
28 MP: Receta de pollo frito con quinua en YouTube.com/FitMenCook	29	Notas: <ul style="list-style-type: none"> ** - Evite agregar azúcar / edulcorante a las comidas , o consumir productos con azúcar/edulcorante agregado. Mira el Reito sin azucar en FitMenCook.com para directrices . MP = preparación de alimento (+) “Noche de Salida” Consciente con las calorías – disfrutar de una comida saludable fuera de su cocina . Mariscos > Pollo > Cerdo > Carne de vaca / Al horno > frita Encuentra recetas de preparación de comida en FitMenCook.com y en la App FitMenCook Participar en los desafíos diarios por publicar fotos en Instagram, Twitter & Facebook con el hashtag#FitMenCook. Aliente a familiares y amigos a unirse a usted! 				