

Nuevo año, nuevo yo. Haz 2018 el más sano, más feliz año que nunca con un plan diario para la salud mente-cuerpo y el bienestar.

| Dom | Lun | Mar | Mier | Jue | Vier | Sab |
|---|--|---|--|---|---|---|
| Día de preparación de comidas | Enfoque en vegetales crudos | Enfoque en hidratación | Día de preparación de comidas | Enfoque en 3 colores | Noche fuera/ vegana | Compras / Actividad |
| | 1 Determina lo que deseas este año. Establecer metas medibles para el ejercicio físico, tu carrera y la vida personal. Haz un plan! | 2 RETO: Cortar el azúcar y la sal añadida hoy, especialmente los alimentos salados como papas fritas. Estos alimentos pueden ser especialmente deshidratante. | 3 <i>Haz decidido lo que vas a comer?</i> Aparte tiempo para planificar al menos una comida, a continuación, compra los ingredientes. Utiliza la aplicación FMC para ideas. | 4 Día nacional de Espagueti! RETO: añadir dos colores de pimientos a calabacín espiralizado como pasta para un estallido antioxidante! | 5 Guarde algunos fondos después de estos días de fiesta! Su cartera merece un descanso. Hacer una comida consciente de calorías en casa. | 6 Día nacional de la haba! Frijoles son ricos en proteína y fibra. Trata mi receta, frijoles rojos con arroz en olla de cocción lenta. |
| 7 Ensalada de pollo asiática MP = (utilizar restos de pollo y pavo de las fiestas) | 8 Vamos a empezar fácil - comer al menos 1 comida con espinaca cruda u otra verdura de hoja verde. | 9 Es Día nacional del albaricoque. Esta fruta es 86% de agua. Come uno para obtener gran cantidad de minerales que mejoran su hidratación, como el potasio y el magnesio. | 10 Recuerde la regla 1-1-1 a la hora de diseñar su menú. 1 verdura cruda, 1 proteína + grasa, 1 carbohidrato almidón. | 11 "Come oscuro" hoy! Encuentra y come alimentos que son naturalmente más oscuros como el arroz negro salvaje, papas moradas, arándanos, etc. | 13 RETO Prueba una proteína de origen vegetal ** como su plato principal o encuentra un restaurante vegetariano. (** tales como la quinua, espaguetis de trigo, guisantes, etc.) | 14 En el invierno el aire de hogar y oficina es hasta un 85% recirculado. RETO: plantar una planta de interior o de hierbas para filtrar el aire de forma natural. |
| 15 MP = Miso Berenjena, Kabobs de tofu y calabaza | 16 Sustituye verduras crudas. Ej: champiñones Portobello>> bollos Col rizada o mantequilla lechuga >> Tortillas | 17 Añadir el jugo de limón al agua. Mejor aún, añadir unas cuñas a todo el lanzador. Esto hace que el agua sea más <i>biodisponibles</i> . (pregunta a Google) | 18 | 19 Añadir una especia de colores a cada comida para aumentar beneficios de salud. Ejemplo: La cúrcuma (amarillo) combate la inflamación. Cayenne (rojo) aumenta el metabolismo. | 20 RETO: enfoque en el control de porciones y la disciplina. Pide una comida fueras pero sólo come la mitad. Deja de comer y guardar el resto. | 21 Ve a buscar / visitar sus mercados de agricultores locales. Elija un alimento desconocido o una (sana) receta casera para probar. |
| 22 MP = Pollo envolvió el espárrago Chipotle | 23 | 24 Establecer una alarma para que suene cada hora. Cuando se zumba, beber 8 oz. En el transcurso de una jornada de trabajo se obtiene 8 vasos de agua! | 25 ¿Necesita un impulso de proteínas? Hervir huevos y almacenarlos en la nevera, es una sencilla merienda rica en proteínas. Disfrutar con salsa picante! | 26 Hacer un batido de fruta colorida y vegetales con al menos 3 colores diferentes. | 27 Comience con un aperitivo y comer lentamente antes de pedir de la carta de nuevo. Puede tomar 20 minutos para que su cerebro sabe que está lleno. | 28 RETO: Tomar 30 minutos de tranquilidad para terminar la semana / mes. Reflexionar sobre las metas y reducir el estrés. |
| 29 MP = Arroz con Pollo Marroquí | 30 RETO: Coma por lo menos 1 comida con col cruda - verde o púrpura. Trata mi ensalada Asiática de maní camarón para INSPO! | 31 Añadir una pizca de sal marina cruda (no sal de mesa) a su agua. Rastros de los minerales aumentan la salud suprarrenal y se mantienen hidratados | Notas: <ul style="list-style-type: none"> • Comparta su día! TAG pics/videos #FitMenCook y/o #FitWomenCook en Instagram, Twitter & Facebook • PC = preparación de comida • Encuentre recetas para PC en FitMenCook.com y en la App FitMenCook en iPhone y Android | | | |