***GUIA ALIMENTACION Y ENTRENAMIENTO EXTERIOR***

**MAÑANA**:

Leche + cereales

 **MEDIA MAÑANA**:

Tomate + sandwich + Jamón o Pavo

 tostadas + Atún o bacalao

**MEDIO DIA**:

Pasta /Arroz/ legumbres + ensalada mixta con aceite de oliva

 + Carne o pescado

 + Fruta de tiempo

**MEDIA TARDE**:

Zanahoria + tomate +tostadas + aceite

Pavo + frutos secos a determinar….

**NOCHE**:

 Brócoli / Judía verde

 Verdura- Col + Manzana

 Coliflor

**ENTRENAMIENTOS**:

Subir y bajar escaleras o espalderas

Correr- footing o andar

Comer de 2 a 3 huevos a la semana

Para definir y bajar grasa los entrenamientos en ayunas

Lo que NO se debe de comer durante el periodo:

 Quesos -fritos – salsas - embutidos - bollería- bebidas cola - alcohol