

PLANIFICADOR SEMANAL DE COMIDAS, EJERCICIOS Y PESO (SEMANA 1)

PLANIFICA TU SEMANA CON LIFE OF BUTTERFLIES BLOG

PESO:

HORA/DÍA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO							
MEDIA MAÑANA							
ALMUERZO							
MEDIA TARDE							
CENA							

¡¡RECUERDA!! *EJERCICIO: 30' AL DÍA MÍNIMO
COMO EJERCICIOS

*2 LITROS DE AGUA AL DÍA

*LAS TAREAS DE CASA TAMBIEN CUENTAN

PLANIFICADOR SEMANAL DE COMIDAS, EJERCICIOS Y PESO (SEMANA 2)

PLANIFICA TU SEMANA CON LIFE OF BUTTERFLIES BLOG

HORA/DÍA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO							
MEDIA MAÑANA							
ALMUERZO							
MEDIA TARDE							
CENA							

¡RECUERDA!! *EJERCICIO: 30' AL DÍA MÍNIMO
COMO EJERCICIOS

*2 LITROS DE AGUA AL DÍA

*LAS TAREAS DE CASA TAMBIEN CUENTAN

PLANIFICADOR SEMANAL DE COMIDAS, EJERCICIOS Y PESO (SEMANA 3)

PLANIFICA TU SEMANA CON LIFE OF BUTTERFLIES BLOG

HORA/DÍA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO							
MEDIA MAÑANA							
ALMUERZO							
MEDIA TARDE							
CENA							

¡¡RECUERDA!! *EJERCICIO: 30' AL DÍA MÍNIMO
COMO EJERCICIOS

*2 LITROS DE AGUA AL DÍA

*LAS TAREAS DE CASA TAMBIEN CUENTAN

PLANIFICADOR SEMANAL DE COMIDAS, EJERCICIOS Y PESO (SEMANA 4)

PLANIFICA TU SEMANA CON LIFE OF BUTTERFLIES BLOG

HORA/DÍA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO							
MEDIA MAÑANA							
ALMUERZO							
MEDIA TARDE							
CENA							

¡¡RECUERDA!! *EJERCICIO: 30' AL DÍA MÍNIMO
COMO EJERCICIOS

*2 LITROS DE AGUA AL DÍA

*LAS TAREAS DE CASA TAMBIEN CUENTAN