



## **PORCIONES EXTRAS AL PLAN DE ALIMENTACIÓN.**

**48 HRS ANTES DE LA COMPETENCIA.**

***LAS PORCIONES SON POR 24 HORAS***

CEREALES 5  
LEGUMINOSAS 3  
VERDURAS 3  
FRUTAS 6  
AZÚCARES 6

**THAT'S THE**

***Spirit!***

