

BROKE

SINGLE MOM FITNESS

Ø | Á ~ ^ • ç } • Á à [~ Á [~ ç ^ • Á ð á Á ç ç * É | ^ æ ^ Á { ç K
ç { O à | \ ^ • ç * | ^ [{ ~ ç ^ • É [É

BSMF Shred Plan

Á | ää ä * Ä Ö æ Á , [Á Ö | ää } ÄÄÄ ÄÜ^•Á

Y æ { Á] Á Á & @ ä Ä c k ä @ Ä * Á } Á ^ ää { ä | Á í Á ä ~ c • Á
G Ä Ä & ä ^ Á

Split Jump 60 seconds 3 Rounds

Ü ~] ^ | • ^ ö ä [c @
^ ç ! & ä ^ • Ä | Á Á
! [~ } ä • Ä Ä Ä
• ^ &] ä • D ç ! & ä ^ Ä
H Ä ^ &] ä • Á • c
à ^ ç ^^ } Á ä c @
^ ç ! & ä ^ Ä

Push-up and Reach 60 seconds

Î Ä ^ &] } ä • Á • c ^ ^ { ! ^ Á ^ ç Ä [~ } ä Ä

In & Out Jump Squats 60 seconds 3 Rounds

Ü ~] ^ | • ^ ö ä [c @
^ ç ! & ä ^ • Ä | Á Á
! [~ } ä • Ä Ä Ä
• ^ &] ä • D ç ! & ä ^ Ä
H Ä ^ &] ä • Á • c
à ^ ç ^^ } Á ä c @
^ ç ! & ä ^ Ä

Lunge to Bicep Curl & Shoulder Press 60 seconds

Ô [[| Ä [, } k ä ç Ä @ Ä ^ { Ä @ Ä [[{ Ä | Ä í Á ä ~ c • Á

Ü ç ^ & @ Ä ~ • & ^ • Ä • c , [| \ ^ ä Ä í Ä Ä Ä Ä ä ~ c • Á

Á:æð ã * Äöæ Á/@^^Á Ö~ |æä } ÄÄÄ ÄÜ^oÁ
 Y æ{ Á} Ä &@ æ^Ä cÄ @Ä * Ä} Ä^æ{ ä|Ä í Ä ã ~ c•Á
 GÄ Ä &ä ^Ä

High Knee Jumps 60 seconds 3 Rounds

Ü~] ^i•^cÄ [cÄ
 ^c^i&ä^•Ä |ÄÄ
 | [~ } ä•Ä Ä
 •^& [} ä•D c^i&ä^Ä
 HÄ^& [} ä•Ä^cÄ
 ä^c ^^} Äæ&@
 ^c^i&ä^Ä

Lunge and Bicep Curl 60 seconds

î Ä^& [} ä•Ä^•cÄ^f |^Ä^cÄ [~ } äÄ

Side to Side Ski Jumps 60 seconds 3 Rounds

Ü~] ^i•^cÄ [cÄ
 ^c^i&ä^•Ä |ÄÄ
 | [~ } ä•Ä Ä
 •^& [} ä•D c^i&ä^Ä
 HÄ^& [} ä•Ä^cÄ
 ä^c ^^} Äæ&@
 ^c^i&ä^Ä

Squat and Kick 60 seconds

Ô [|Ä [, } Ä æ Ä@Ä^ { Ä@Ä [[{ Ä |Ä
 d^æ{ ä|Ä í Ä ã ~ c•Á
 Üc^&@Ä ~ •&^•Ä •cÄ [|^äÄ í ÄÄÄÄÄ ã ~ c•Á

T [|^Ä f | { æä } Ä } Ä [~ cÄ ^Äæ [c^Ä
 Ô|æ Äæ [c^Ä c^i&ä^Ä æ ^•Ä Äa, Ä@, ÄÄ^f | { Ä [c^Ä } •ÄÄ |Ä [|^Ä
 Ä |Ä [|^Ä f | { æä } Ä } Ä c^i&ä^•Ä ääÖ [|^Üä * |T [{ Ä^••Ä { Ä

BROKE

S I N G L E M O M F I T N E S S

Nutrition

EXAMPLE DAY OF MEALS

1600-1800 CALORIES/DAY

Meal #1

Food Item	Quantity
shredded wheat cereal	1.5 cups
skim milk	1.5 cups
strawberries	1/2 cup

Meal #2

Food Item	Quantity
oatmeal, quaker oats	1/2 cup
egg whites (scrambled)	4
egg, whole (scrambled)	1
grapefruit	1/2 large

Meal #3

Food Item	Quantity
brown rice	3/4 cup
chicken breast	3 oz
green beans	6 oz

Meal #4

Food Item	Quantity
salmon	6 oz
broccoli	1 cup
yams	4 oz

Meal #5

Food Item	Quantity
chicken breast	3 oz
light italian dressing	3 tbsp
Large mixed green salad	2.0 cups

Grocery List

Ú[cā • Á

Ó[, Á^Á cæ] | • Á - Á @æÁ Á^Á ~ ! & @æ^á Èÿ[~ Á^Á [cā æ áÁ Á@ Á^Á & cā } ÈÓ^Á æ cā } • Á - Á [~ ! Á áæ Á æ [| Á^Á ^á • Á æ áÁ æ [• È

- ❖ Ó } ^ Á • • È \ q | • • Á & @ Á } Á ^ Á æ c
- ❖ Õ [~ } á Á \ \ ^ È \ \ ^ Á Ó ^ æ á Ú | Á • Á | & q ^ Á Á ^ • @ Á ^ æ È [cā | á æ ^ Á • D
- ❖ V } æ Á æ ^ Á æ Á ^ á D
- ❖ Ø @ Á æ [] È ^ á æ • È @ á ^ á D
- ❖ Ù @ á]
- ❖ Ò c á ^ á Á [~ } á Á ^ Á - Á ^ È É D
- ❖ [Ú\[cā ÁÚ , á!](#)
- ❖ Ò * •
- ❖ Ò ^ Á - Á [~ } á Á Ó ^ á Á ^ Á ^ æ È Ú c , Á ^ æ È [cā { ÁÚ [~ } á È Á Á Á ^ á Á Ó [~ } á ÁÚ [~ } á D

Ô[{] | ^ c Á Ô æ à • Á

Ó[, Á^Á cæ] | • Á - Á @æÁ Á^Á ~ ! & @æ^á Èÿ[~ Á^Á [cā æ áÁ Á@ Á^Á & cā } ÈÓ^Á æ cā } • Á - Á [~ ! Á áæ Á æ [| Á^Á ^á • Á æ áÁ æ [• È

- ❖ Ó [, } Á Á
- ❖ Y @ | ^ Á @ æ Á] æ @ c á æ á Á @ : Á æ æ
- ❖ Û ~ q [æ
- ❖ U æ (^ á Á | á Á @ æ @ } ^ á Á : Á ~ Á Á U æ D
- ❖ Ù , ^ á Á [cæ] ^ Á Á ^ Á • D
- ❖ Ó æ • Á q q È | æ È á } ^ Á D
- ❖ U æ Ó á Á Ó ^ Á ^ á
- ❖ T ~ | c á | æ Á [c Ó ^ Á ^ á
- ❖ Ú [cæ] ^ Á Á á È á æ q * È ^ , D

BROKE

SINGLE MOM FITNESS

Grocery List

Öäi | ~ • ÁÖæ à • Á

Ó | [, Áe^Á cæ] | ^ • Á - Á @æ | Áe^Á ~ | & @e^a Æ | ~ Áe^Á [óä æ aÁ Á @ Á ^ | & cä] Æ V @ Á [[á Á @ * Á
æä | ~ óä * * a • Á Á @ Á [~ Áe^Á @e^Á Áe^Á ~ & @e^Á [~ Á æ ä Æ • óä æ & @ Áe^Á [~] óä Áe^Á • • ä * Áe^Á á Á c | Á
ä]] ä * • Á [~ Á æ Á ~ óä } Áe^Á * a • Æ

- ❖ Ö | ^ ^ } Áe^Á æ Áe^Á c & Áe^Á | ^ ^ } Áe^Á æ Ä | a Áe^Á æ Ä [{ æ ^ D
- ❖ Ó | [& ä | ä
- ❖ Ö] æ æ ~ •
- ❖ Û ä * Á Ö æ •
- ❖ Û] ä æ @
- ❖ Ó | | Á ^]] ^ | •
- ❖ Ó | ~ • • ^ | • Á] | [~ •
- ❖ Ö æ | ä [, ^ |
- ❖ Ö ^ | ^ |

Uc @ | Á U | [ä ~ & Á B Á | ~ æ Á

Ó | [, Áe^Á cæ] | ^ • Á - Á @æ | Áe^Á ~ | & @e^a Æ | ~ Áe^Á [óä æ aÁ Á @ Á ^ | & cä] Æ Ö Áe^Á cä } • Á - Á [~ | Á
á ä Áe^Á | ä Á ^ ^ a • Áe^Á á Á æ | • Æ

- ❖ Ö ~ & { à |
- ❖ Ö | ^ ^ } Á | Á U ^ a Á ^]] ^ |
- ❖ U } ä } •
- ❖ Ö æ | æ
- ❖ V | { æ | ^ •
- ❖ Z ~ & @ ä

Healthy Recipes

Úl[cā ÁJæ &æ ^•Á

Úæ &æ ^•Áæ^Áæ[|^áÁ|^æææ cÁ |Á æ ^Éá~ cÁ } |ic} æ|^É@^Áæ [Á• æ|^Á & } cæ ÁæÁ [Á æ ^Áæ |á• Áæ áÁæÉP^ |Á ÁæÁ @^ |Á^ &á ^Áæá æ |ÁÁ ~ &@ á^æ |Á á@ [~ |Á ç^ |æ |Á ^æ |á æ É

Ingredients:

- Á HÁ* * Á @^•Á
- Á FÁ &] Áá | Á æ Á
- Á FÁ & [] Áæ æ |áæ [Á | cā Á | , á | Á](#)
- Á Gá•] Á | , Áæ & | cæ ^Á & @^•Á
- Á FÁ] Áæ æ |áæ cæ & Á

Directions:

Á
Ó [{ áæ ^Á @Á* * Á @^•Á æ É | cæ ^Á & @^•Á æ áæ æ |áæ cæ & Á Áæ [, |Á } cÁ ^ |Á { æ^áÉ^ cæ áá Á @Á | Á æ Áæ á Á @ [Á | cā Á | , á | Á](#) } * Á á@ @Á | cā } cÁ ^ |Á æ^áÉ U) & Áææ cÁ @Á ^ Á | { ^áÉ [\ Áæ Á | ^ Á | ^ |áÁ ^ * |æ Á æ &æ ^É |á } á * Áæ @É Á ^ É |á : |Á á@ * æ Á ^ Á | ^ | Á | Á | ç^ Á á@ ^• @Á áÉ

P^ |áÉ [æ c^ á@ @^] Á

Ingredients:

- Á GÁÉ É É [~ } á & @^] • Á
- Á S [• @ | Á æ áá ^• @ Á | [~ } á Á ^]] ^ | Á
- Á HÁ | ^•] [[] • Á } æ c^ áá c^ | É [- c^] ^ á Á
- Á FÁ | ^•] [[] & @]] ^ á Á ^• @ @ { ^ É | ^• Á } | á • Á
- Á Gá æ] [[] • Á & @]] ^ á Á ^• @ [• ^ { æ ^ É | ^• Á } | á } | á @ Á
- Á FÁ { [] É cæ ^ á Á
- Á FÁ } á } É cæ ^ á Á
- Á Í Á [ç^ • Á æ | É { æ @ á Á
- Á Í Á } & @ • Á æ | á } • É ~ æ c^ | á Á
- Á Gá á • Á | æ ^ Á { æ ^• Á | Á { æ | Á @ á [[[] Á { æ ^• Á
- Á Gá | ^•] [[] • Á cæ çá * á | á ^ Á á

BROKE

SINGLE MOM FITNESS

Healthy Recipes

- ÁHÁa|·|[[]·&@]]^áÁ·@á·|·^Á
- ÁŠ{ [|] Á^á·^·É| Á^!çá * Á] ç} æD

Directions:

P^æÁ@Á~ c|É|ã^Á áá) áÁ æ|æÁ Ááæ*^Á \á|á ç^!Á^ áã { É@ @æÁ } çÁ
+æ!á) Éa| ~ óFÁ á ~ c|É|áá@Áæ} Á^æ [|] á * Á) áÁ @á] Á) áÁ [|] É| çáá * É
~ } çÁ@Á @á] Á^* á Á & |Éa| ~ óFÁ á ~ c|É|æ [|] Á æ|á) áÁ^] |É
Cáá@Á { æ| ^·Á) áÁ & ç|á } ·Á Á@Á \á|á) áÁ [|] É| çáá * Éa| ~ óFÁ á ~ c|É|
Cáá@Á & Á) áÁ &] Á æ|á) áÁ } ç ~ ^Á & [|] Á } çÁ@Á & Á) áÁ æ| ^áÁ
c@| ~ * @á) áÁ@Á @á] Á^Á] æ ~ ^Éa| ~ óFÁ [|] Á) á ~ c|É|á) áÁ æ·|·^Á
æ) áÁ^!ç^Á æ|{ [|] É|á·á^á

Nutritional Breakdown | á·Á | L@æFÁ Á]æ | æ) áÁÁ D@|·c| |Á|í Á * LÁ
Ú| áã { ÁH Á * L@æ| @á) æ) Á ÉÁ L@æ^!Á LÁ| | ç) ÁH Á

V } æ|·|·^!·Á æ|á) [|] d|ó) *^!Áæ & Á

Ingredients for the sauce:

- ÁFÁ { æ|á) [|] É| ~ * @ Á & @]]^áÁ
- ÁFÁ É) & @) á & Á) á ~^!É| ^|^áÁ
- ÁGÁa|·|[[]·Áæ Á) á ^Á) á^* æÁ
- ÁFÁa|·|[[] Á) æ c) áÁ·æ ^Á) á
- ÁFÁa|·|[[] Á) É| áã { Á [^ Á æ & Á
- ÁÚ) & @) Á ~ * æÁ
- ÁS [· @) Á) á) áÁ·^·@) Á [|] ~ } áÁ^] |·^Á

Ingredients for the burgers:

- ÁFÉ [|] ~ } áÁ ~ ·@) |æ^Á } æ
- ÁGÁa|·|[[]·Á |·^Á æ [|] Á) ç) ç) á) á |á ^Á) á
- ÁGÁa|·|[[]·Á |, É| áã { Á [^ Á æ & Á
- ÁR & Á) Á) á ^Á

BROKE

SINGLE MOM FITNESS

Á
Á

P^æc@Á}æ&•Á

Á

Trail Mix

Q|Á@•^Á @Á^áÁá*^|Á[áÁÁ)æ&Á}Á~|á*Á@Áæ^É@Á áÁ q|Á[Á@Á:æÉá@Á @Á@Á@Á@Á@Á q|Á
\\^Á[~|Áá] ^áÁ}á^|Á[d|ÉÁ

Á

Ingredients:

Á

- Á GÁ: Éæ @, •Á
- Á FÉÁ] Á[æcáÁá[] á•Á
- Á GÁ: É^æ~•Á
- Á FÉÁ] Á|ááÁáá à^|á•Á:Á~ áÁ æc^Á
- Á FÉÁ] Á~] |, ^|Á^á•Á
- Á FÁ:] Á @|Á @æÁ @^áááÁ^|Á~ æ^•Á
- Á |Áá•] É|á^Áá
- Á FÁ:] Éæ|Á[, á^|Á
- Á FÁ:] É}á} Áá
- Á FÉÁ•] ÉY [|&•c|• @^Áæ&Á
- Á FÉÁ] Éæ^} ^Á^] |Á



Á

Directions:

Á

FÉÁ áÁ *^@|Á@Á|á^ÁáÉ] æ•ÉY [|&•c|• @^Áæ&ÉááÁá} ^Á^] |Á/Áá[, |É
GÉÁ[@|Á[, |É{ àá^Á@Á~•É^á•É~ áÁ @^áááÁ @æÁ~ æ^•É
HÉÖ:á:|Á@Á|^•á*Á æc^Áç^|Áá áÁ••Á[&] æÉ

Á

Á

Nutrition Breakdown:

Á

- Á T æ^•ÁÉÁ^|çá*•Á
- Á FíJÁ[|á•Á
- Á FGA|æ •Á Ááá•Á
- Á FHÉÁ|æ •Á Áá
- Á |ÉÁ|æ •Á Á| |cáÁ

BROKE

SINGLE MOM FITNESS

Recipe #1

Spicy Popcorn

Prep time: 10 minutes | Cook time: 15 minutes | Total time: 25 minutes

Ingredients:

- 1/2 cup popcorn kernels
- 2 tablespoons olive oil
- 1/2 teaspoon sea salt
- 1/4 teaspoon cayenne pepper
- 1/4 teaspoon garlic powder
- 1/4 teaspoon onion powder
- 1/4 teaspoon smoked paprika
- 1/4 teaspoon black pepper
- 1/4 teaspoon white sugar
- 1/4 teaspoon brown sugar

Directions:

1. Preheat oven to 375°F. Line a large bowl with parchment paper.

2. In a medium bowl, combine olive oil, sea salt, cayenne pepper, garlic powder, onion powder, smoked paprika, black pepper, and brown sugar. Mix well.

3. Add popcorn kernels to the bowl and toss to coat evenly.

Nutrition Breakdown:

- Calories: 150
- Total Fat: 10g
- Total Carbohydrate: 20g
- Total Protein: 2g
- Total Sugar: 2g

Kale Chips

Prep time: 10 minutes | Cook time: 15 minutes | Total time: 25 minutes

Ingredients: 1 bunch kale, 2 tablespoons olive oil, 1/2 teaspoon sea salt, 1/4 teaspoon cayenne pepper, 1/4 teaspoon garlic powder, 1/4 teaspoon onion powder, 1/4 teaspoon smoked paprika, 1/4 teaspoon black pepper, 1/4 teaspoon white sugar, 1/4 teaspoon brown sugar.

BROKE

SINGLE MOM FITNESS

Á
Á

P^æc@ÁJ} æ&•Á

Á
Á
Á

Ingredients:

Á

- Á FÉÁæ^•Áæ^Á
- Á FÁa.] È |æ^Á áÁ
- Á Ú^æÁ æóÁ Áæ c^Á
- Á U) á } Á [, á^!Á Áæ c^Á Á^•á^áD

Á
Á

Directions:

Á

- FÉÓ* á Á^ Á@æá * Á@Á ç^} Á ÁG í Á^*!^• Áæ@^} @ áÈ
- GÉÜá •^Á@Á æ^Áæ^•Á } çÁ^æ} áÁ@} Á ••Á Áá [, |Á æ@Á Á |æ^Á áÈ
- HÉÜ |á |^Á ç^!Á@Á æóá áÁ } á } Á [, á^!Á áÁ@} Á |æ^Á } Áá [] È æÁ Áæ á * Á @^áÈ
- ÈÖæ^Á Á^!Á á ~ c^Á Á^} çÁ@ c^Á á } ^ Áá áÁ@} Á^ [ç^Á áÁá [, Á Á [|Á } Áá æ^!Á , ^ÈÁ

Á
Á

Nutrition Breakdown:

Á

- Á T æ^•ÁÁ^!çá *•Á
- Á FFí Áæ |á •Á
- Á FFÈ Á!æ •Á Áæà•Á
- Á í È Á!æ •Á ÁæÁ
- Á HÈ Á!æ •Á Á | | çá Á

Á
Á

Homemade Protein Peanut Butter Balls

Á

Ú | | çá Á^æ } ó c^!Áæ • Á^ Á ~ æ Á á Áæ ^ Á Á | ^ æ^ Á Á { ^ Á á Á á | Á | | çá Á [^ Á ~ • Á^ Á æ@Á } dæ } Á@ Á^áÈÁ

Á

T á Á á [] • Á Á | | çá Á | . á^ È Á Á } Á^æ } ó c^!Áæ } Á Á^ Á æ Èá á Á Á } Á | á á Áæ } á^!Á • ÈÁ } &^Á æ^ Á Á á c^!Á Á | | ^ á Á [c^Á@Á [^ Á æ Á ^ á Á Á á Á á { æ Á [^ } c^ Á æ^!Á Á [á c^] ÈÁ | | Á ç Á áá | ÈÁ | | Á á Á æá * Á^ Á | | á * Á æ@Á á Á Á æ Á á^ á Á á @á [c^!Á á [] Á Á | á } ó c^!Á ÈÜ ç^!Á Á V^] | | , æ^ Á } æ^!Á

Á

Peanut Butter and Banana Roll-Ups

BROKE

SINGLE MOM FITNESS

P^æp@ÀU} æ&•Á

Á

QÁ[~ Á| Ç^Á@Á| { àà ææ } Á-Á^æ~ óó~ ð|Áæ àÁææ æ æÁ
] ^æ~ óó~ ð|Á| ||É] • Áæ^Á^ææÁ | Á @ } Á[~ Ç^Á Áæ@|| ÉÁ
Ù] | ^ææÁ Á | Áææ^ • [[] • Á-Á æ æ | æÁ^æ~ óó~ ð|Á Ç^Á
æÁ @ | É @ æÁ ææÁ | Á | -Á | Ç| æÁ [] Á æÇÁ | æÁÁ
àæ æ ææÓ~ óó ç Á { æ|Á Á æ&• Áæ àÁæ@ } Á ç | ^Á Áæ } æÁ Á
àæ Á | Á |]] ^ | , æ^Á | } ææ | ÉÁ
V@Á } æÁ Á | } ææ • Áæ^Á^æææææ & Á-Á
@æp@ Áææà | @ | ææ • Áæ àÁææ ÉÁ òææ • Á | { ^Á | | Çæ ÉÁ
• [Á | } • æ^Á Áæ | æ * Áæ | | Çæ Á @æ^Áæ | } * Á æÇÁ



Á

Mexican Tuna

V^ } æÁ Áæ æ • Áæ^Á^ææÁ | ææÉæ àÉ [Á | | Çæ Á | ~ | & ÉÁ æ^Á
* [[áÁ • ^Á Áæ Á | ~ | Á ~ ^ • Ç | Á æ Á æ • ÉÁ [Á | ^] æ^Á @ Á ~ & Á ÉÁ ææá * Á } æÁ ÉÁ] ^ } Áæ àÁææ Áæææ Á-Á } æÁ
Ò [{ àà ^Á æÇÁ Áæ | Á ææ æÁ Áæ] Á | ^ | Á | } Éæ àÁæ@]] ^Á Á ~ @ [[{ ÉÁ]] ^ | • Éæ àÁææ | Ç ÉÁ
V [] Á æÇÁ @æÁ]] ^ | Á | Áæ æÁ Áæ ^ææ | æÁ [[• Éæ àÁææ æÁæ àÁ } æ] Á | , á | Áæ^Á • á^áÉÁ [~ Á | æ Áæ Áæ] • { ^Á
çæÁ æÇÁ Áæ^Á , Áç | • Á-Á æ æ * Áæ [Á ^áÁ Á ^] Áæ Áæ Áæ [| ÉÁ Çæ Á | } * Á | Áæ Áæ Áæ àÁ [~ Á Ç | | áÁæ Áæ àÁ
| ^] Áæ Ç | ^áÉÁ

Á

Apple with Low-Fat Cheese

Ý [~ Áæ^Á | Á [] Çæ^Á | } • { æ * Áæ } • Á-Á ~ æ Áæ àÁæ^Á^ææ^Áæ | Áæ | á * Áæ æ • ÉÁ ææá * Á @æ^Áæ Áæ^Á | Áæ áÁæ ~ æ Áæ
àæÁ Áæ | Áæ Á | ~ | Áæ ææÓ Ç | Áæ æÇÁ æ^Á ÉÁ ç | Á ç | Áæ Áæ | Áæ } • { ^Áæ^Áæ çæ^Á Áæ^Á^Á çæ * Áæ æææ Áæ | Áæ @ Á
} ~ çææ } æÁ^Á ~ æ Áæ @ Á | | Çæ^Á ÉÁ
Ç [] | • Áæ^Á^Á^Áæ [~ | & Áæ^Á^Áæ àÁææ æ Áæ Áæ àÁæ Áæ æ Éæ àÉ æ^Á } æÁ ÉÁ æÁæ @ Áæ] | Áæ æÇÁ [{ ^Á | , ÉÁ
æ&@^Á^Áæ | Áæ áÁæ | | Çæ ÉÁ { æ | Áæ [~] Ç | Áæ Éæ àÁææ { Éæ àÁ [~ Ç Áæ | Á ^ çÁ

Á

Protein Shake with Raw Oats

Y @ } Á [~ Ç^Á ææ | Áæ Áæ@|| Áæ àÁæ [] Çæ^Á Áæ^Á | Áæ^Á | æ^Á ~ & Ç | Áæ ~ Çæ * ÉÁ [Çæ * Áæ ææ Áæ Áæ [] Á-Á | | Çæ Á
| | , á | | ç • • á | ç Áæ @æ^Á | Áæ] Áæ } * Á æÇÁ Áæ | Á-Áæ Áæ æ Áæ àÁæ^Á , Áææ^Á • [[] • Á-Áæ • ^á • ÉÁ
V@Áæ • ÉæáÉ æ^Á Áæ } æÁ Áæ | | Çæ^Á [~ Á æÇÁ Áæ^Á • • ^ } çæÁ ~ çÁ } Ç | | Çæ • Éææà Éæ àÁææ Éæ àÁæ^Á
æ | Á-Áæ^Áæ | á Áæ Áæ } • { ^ÁÉ @ } Á [~ Ç^Á æ * Áæ Á | Áæ • ^Áæ | æ | æ Áæ áÁæ ~ & Áæ ç | ÉÁ Ç Áæ Áæ | ^æÁ
& Ç æ ÉÁ

Á

Canned Salmon with Whole-Wheat Crackers

Òæ } ^áÁæ [] Áæ Áæ [ç | Áæ | Áæ { ^Á | | Çæ Á | ~ | & ÉÁ @ Áæ ÇÁ • • ^ } çæ Áæ æ Áæ Áæ [] Ç } Ç | Áæ^Á]] | Á [~ | Áæ | á Á
 , æÇÁ]] | çæ Ç | çÁ } Ç | Áæ ææ áá * Áæ Á ~ & Á ÉÁ ææá * Á | | & • • ÉÁ
T æ Áæ } ^áÁæ [] Á æ^Á áæ æÇÁ [{ ^Á | æ^Á áæ æ [] } ææ^Áæ áÁæ , Á @ | É @ æÁ æÁ | • Á | Áæ æÇÁ ÉÁ
æ àÁ [~ Áæ^Á Áæ | ^áÉÁ } æÁ Áæ | Áæ æ * Á } Áæ Áæ æÉÁ

BROKE

SINGLE MOM FITNESS

Á
Á

P^æc@ÁJ} æ&•Á

Á
Á

Cottage Cheese with Canned Fruit

QÁ [~ Á [Á@æ^Áæ& [| Á Á [~ Á Á [] • æ Á æ Á Á { æ Á æ æ } Á - Á | , É æ Á æ æ ^ Á @ ^ Á Á æ á Á æ æ Á Á - Á ~ æ Á Á æ Á Á
Q : Á ^ Á ~ Á á @ Á ^ Á ~ Á Á Á ^ Á Á @ Á ~ * æ Á Á } æ } o Á [, } É Á
Y @ } Á ^ æ ~ Á Á æ Á á] | ^ Á] ^ } Á @ Á æ Á Á æ á Á ~ { } Á @ Á ~ æ Á á Á æ Á Á q Á @ Á Á æ æ ^ Á @ ^ Á Á / @ Á Á Á Á ^ Á æ Á æ Á
q Á Á • æ q Á Á æ á Á æ [Á Á Á Á [á Á @ Á æ ^ Á Á [] | Á Á d ~ * Á Á Á Á } Á ^ Á Á

Á

Protein Bar

Qæ æ Á É Á [~ Á Á [| \ á * Á | Á [@ : Á æ æ æ | Á } æ Á Á Á æ æ • Á ^ Á Á } Á [~ Á æ Á Á Á Á • É @ & Á ~ Á @ Á æ Á Á
æ • [| q ^ } Á Á | | c á Á æ • Á æ æ æ | É Á Á Á ~ Á } ^ Á @ Á Á } æ æ • Á æ Á æ o Á Á Á æ • Á - Á | | c á Á Á Á æ É Á Á Á Á Á Á
• [{ ^ Á @ æ c @ Á æ æ á Á æ } á Á á æ æ Á æ É Á

Get Snacking

Ù [É Á : Á Á [~ Á @ æ ^ Á Á æ c á æ á É æ ~ Á Á æ æ æ | Á ~ • & Á É ~ á á á * Á } æ Á Á æ Á Á [~ Á Á Á } • æ Á É Á æ Á Á Á Á Á @ • Á Á
& Q æ • É @ | Á @ Á ^ ç Á Á Á ^ Á æ [] Á [o Á Á Á Á ^ æ * Á Á @ Á æ | á • Á @ Á [~ Á Á á É Á

BROKE

SINGLE M O M FITNES'S

Á
Á

Òæä * Á^æ@ÁE æ Á[{ Á[{ ^Á

Á

Ùæ &^Á Áæ[äíÁ

Á

Ùæ &^ÁæáÁæ[| ä • ÉÁ@!^q Áææ &^Á } ÁíÉæ \ Á[| ÁÁ } Á@Á ä^Á | Áæ^ÉÙ | ^ Áæ &^Áæ áÁ
{ ~ • æáÁæ^Á [Á@Á | | çä^Áæ[| Áæ áÁæáÁ [c@ * Á c&^] ó [ää { ÉÁ [| á • Á [| ^áÁ Á@ ÁæÁ
{ ^c@ á • Á æ Á &^ á^Á } ^Á Á@Á | | , ä * Á | { • íÁ

- Á Çí^á[Á
- Á CE Á |æä Á
- Á Óæ c^áÁ
- Á Óæc^áÁ
- Á Óí^æ^áÁ
- Á Ó^c^áÁ
- Á Ô@^Á^| | [Á
- Á Ôí^æ ^áÁ
- Á Ôíä] ^ Á
- Á Ôí~ } &@ Á
- Á Ôíæ^ Á
- Á P[| |æ äæ^ Á
- Á Ü^íá áÁáæ • DÁ
- Á Ùæ[] ^áÁ
- Á Ù, ^^cæ áÁ | ^ Á
- Á V^ {] ^æÁ

Óíæ • íÁ

Á

QÁ [^ Áæ^Á] ç * Á | Áæ æ á , æ@ | Áæ ^ c@ * Á } Áí^æÉæ \ Á[| ÁÁ } à^c^áÁ ä &^Á æ ^ Á
] |æ • Á } ^æ Á ^c^áÁ
, @í^ÁÁ [^ • } çÁ^ [] * ÉÁ

P^æ@ÁE æ Ää @ • íÁ

Á

- Á Ù • @Á
- Á T ä [Á
- Á Óc^Áæ &^ Á &^ á^Á [] : ~ ÉæÉ ä ^ Á ä ^ æ Éæ æ æ Éä ä * ^ | É [^ Á
- Á Ùcæ ^áÁ [,] ÁæÁ

BROKE

S I N G L E M O M F I T T N E S S

- If you cannot turn down a very fattening meal when you are over at a friends house, then just eat a little and do a few more minutes of cardio that evening or the next day.
- When out to eat, usually the more expensive the steak the less fat it contains.
- Watch out for those pasta plates that have very little protein, but has fattening sauce and full of carbs.
- Another idea for dessert could be a cup of coffee with a small scoop of ice cream as your creamer.
- Drink a lot of water before your meals to make you fuller and less likely to eat too much.
- Split a meal such as grilled chicken fajitas with your spouse or friend so you guys will not eat a full portion yourselves.
- If you are at a cookout look for the meats and veggies and maybe some beans to eat instead of the chips and dips.
- If you are out to eat at a Mexican restaurant ask for corn tortillas instead of flour tortillas because the corn would be less likely to spike your insulin levels and cause you to store more fat.
- When you order a salad, go for the vinaigrette dressings or your own oil and vinegar dressing.
- If you cannot avoid a fattening dressing, then get it on the side and dip your fork lightly in the dressing to eat with each bite.
- If you have not eaten all day and you go out for a meal you will be more likely to overeat because you are too hungry to begin with.

On the Road Healthy Foods & Snacks

- Plan what you will eat before your trip.
- Pack food if possible.
- If you can't pack food you may want to take the time to look up what eateries are in the area you will be driving in. Smart phones make this easy. Drive the extra mile to a place with a healthier menu
- If you are on the road and stop by a gas station for a snack, go for the beef jerky because of the lower carbs and some bottled water.
- About fruit juices: stay away from them because they are filled with excess sugar, calories and sodium.
- Avoid the greasy burgers and opt for a grilled chicken sandwich with no special sauces.
- Stay away from the chips at a gas station and choose some lightly salted almonds or some low fat
- pretzels.



For questions about routines and training, please contact Sylvia at info@brokesinglemomfitness.com, she's waiting to help you reach your goals.