GUÍA EXTRA 2

# 30 FÓRMULAS DE COMIDAS SALUDABLES

Sin dieta. Sin contar calorías.
Solo combinar de forma inteligente
para crear comidas nutritivas
y saciantes.

- COMBINAR CON INTELIGENCIA
- AHORRAR TIEMPO
- COMPLETO Y NUTRITIVO
- MÁS ENERGÍA
- SOSTENIBLE Y FLEXIBLE



FÓRMULAS SENCILLAS. INFINITAS COMBINACIONES.
TU COMIDA. TU SABOR. TU EQUILIBRIO.
BONUS EXCLUSIVO • EL MÉTODO BALANCE COMPLETO

# No necesitas 100 recetas.

**Necesitas aprender cómo construir una buena comida.**

## De recetas a sistema

Las recetas son útiles, pero un sistema da libertad — nunca más dependerás de un libro o una app. Quien entiende qué bloques puede contener una comida, puede hacer cientos de combinaciones con los mismos productos básicos.



## Lo que aprenderás en esta guía

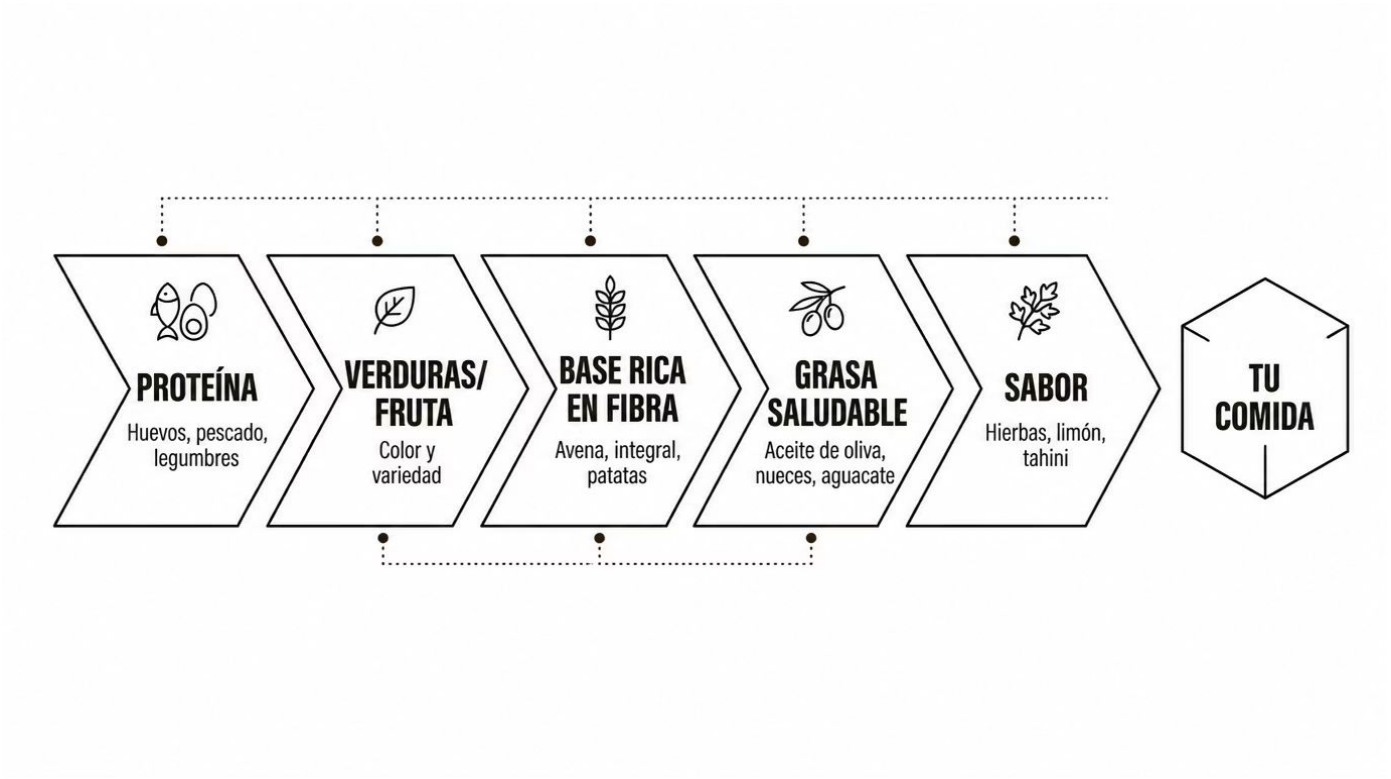
- Esta guía no te enseña 30 recetas de memoria — te enseña cómo armar tú mismo una comida completa y equilibrada
- Bonusgids 1 te enseñó **qué comprar** → Bonusgids 2 te enseña **qué hacer con ello**
- El resultado: menos desperdicio de alimentos, menos estrés, más variedad con menos esfuerzo

Sistema central: **De Balans Maaltijdformule™** — cinco bloques que juntos forman una comida completa y equilibrada.

Un sistema no se aprende memorizándolo, sino usándolo unas cuantas veces. Después de cocinar con la De Balans Maaltijdformule en algunas ocasiones, notarás que se convierte en algo natural — ya no piensas en términos de "¿qué receta hago esta noche?", sino en bloques que combinas de forma intuitiva.

Esa es exactamente la diferencia entre cocinar con una guía y cocinar con criterio. El criterio escala contigo: hacia cada estación, cada presupuesto y cada nevera. Las recetas, no.

# La Fórmula de Equilibrio™




## Flexible

No todas las comidas tienen que contener los cinco componentes en la misma cantidad — la fórmula es un punto de partida, no una obligación.

## Personal

Las necesidades nutricionales varían según la persona, la edad, la actividad y las preferencias. Adapta la fórmula a tu situación.

## Universal

La fórmula funciona para el desayuno, el almuerzo y la cena — y también para snacks rápidos entre horas.

## Intuitiva

Cuanto más apliques la fórmula, más intuitiva se vuelve. Con el tiempo, ya no tendrás que pensar en ella.

# Los cinco pilares — ejemplos concretos



### Proteína

Huevos, pescado, pollo, yogur, quark, tofu, tempeh, lentejas, alubias, garbanzos



### Verduras / Fruta

Usa color y variedad — hojas verdes, verduras de raíz, coles, tomate, pimiento, calabacín, frutos rojos, manzana, plátano, cítricos



### Base Rica en Fibra

Avena, pan integral, patatas con piel, pasta integral, arroz integral, quinoa, legumbres



### Grasa Saludable

Aceite de oliva, frutos secos, semillas, aguacate, pescado azul (salmón, caballa, sardinas)



### Sabor

Hierbas, especias, limón, vinagre, ajo, hierbas frescas, base de yogur, tahini, mostaza

Cada una de estas categorías contiene decenas de opciones — combínalas libremente según lo que tengas en casa, lo que te guste y lo que esté disponible.

# El Método de la Mano — porciones sin báscula

Un método visual sencillo para quienes no quieren pesar los alimentos.

### Proteína

Aproximadamente una **palma de la mano** (plana, sin apilar)

### Verduras

Uno o varios **puños** — siempre se puede añadir más

### Base de Fibra

Aproximadamente un **puño cerrado**

### Grasas saludables

Una porción pequeña del tamaño de un **pulgar**

Estos son puntos de partida visuales, no reglas. Las necesidades varían según la persona, el tamaño corporal, la actividad, la edad y el objetivo. En caso de condiciones médicas específicas: consulta a un médico o dietista.

El método de la mano funciona porque tu mano escala con tu cuerpo. Una persona más grande suele tener una mano más grande y mayores necesidades nutricionales — el método se adapta automáticamente, sin que tengas que recordar ni un solo número.

Confía en las señales de tu cuerpo. Come con calma, mastica bien y deja que la sensación de saciedad tenga tiempo de activarse. Después de una comida deberías sentirte satisfecho/a — no lleno/a ni pesado/a. Esa sensación es tu mejor guía, más importante que cualquier pauta de porciones.

Usa el método de la mano como una brújula, no como una jaula. Los días que te muevas más, tengas más hambre o simplemente quieras algo extra — escúchate. La alimentación intuitiva y las pautas prácticas no se excluyen; al contrario, se refuerzan mutuamente.

# La Fórmula de 5 Minutos

**No tener tiempo no es un problema cuando tienes un sistema.**

> **ELIGE 1 PROTEÍNA + ELIGE 1 BASE + ELIGE 1 VERDURA + ELIGE 1 SABOR**

### Combinación 1

Wrap integral + hummus + verduras precortadas + garbanzos

### Combinación 2

Yogur natural + avena + bayas congeladas + nueces

### Combinación 3

Pan integral + huevo (cocido, preparado de antemano) + tomate + aceite de oliva

### Combinación 4

Queso fresco + plátano + semillas de lino + canela

### Combinación 5

Garbanzos en conserva + verduras congeladas (microondas) + aceite de oliva + ajo en polvo

Utiliza productos de Bonusgids 1 — legumbres precocidas, verduras congeladas y productos integrales de base son la clave para comidas rápidas y completas.

La idea de que comer sano requiere mucho tiempo es uno de los malentendidos más persistentes. La Fórmula de 5 Minutos demuestra que una comida completa no depende de la inspiración, de una lista de compras extensa ni de una tarde libre. Lo único que necesitas es tener algunos productos básicos inteligentes en casa y la disposición para empezar — aunque estés cansado, tengas prisa o no tengas ganas de pensar.

No veas las cinco combinaciones como recetas que debes seguir al pie de la letra, sino como un punto de partida para tus propias variaciones. Intercambia ingredientes según lo que tengas en casa, lo que ofrece la temporada o lo que simplemente te apetezca. Cocinar no tiene que ser una hazaña — una comida que pones en la mesa en cinco minutos siempre es mejor que una receta perfecta que nunca llegas a preparar.

# 10 Fórmulas de Desayuno — Parte 1

**Desayunos que puedes adaptar a tu gusto**

## 1 Bowl Clásico de Avena ⏱️ 5 min

Avena + leche vegetal + bayas + chía + nueces — base caliente con fibra, proteínas y grasas saludables.

*Cambio: bayas → plátano / nueces → almendras*

## 2 Torre de Yogur Griego ⏱️ 3 min

Yogur griego + granola (sin azúcar añadida) + fruta fresca + miel (poquito) — cremoso, saciante, rápido.

*Cambio: granola → avena / yogur → quark*

## 3 Bowl de Huevos Salado ⏱️ 10 min

Huevos revueltos (2 huevos) + tostada integral + espinacas + aguacate — desayuno salado rico en proteínas.

*Cambio: espinacas → tomate / aguacate → aceite de oliva*

## 4 Pudding de Chía Nocturno ⏱️ 2 min (la noche anterior)

Semillas de chía + leche vegetal (reposar toda la noche) + mango + coco rallado — sin preparación por la mañana.

*Cambio: mango → bayas / coco → nueces*

## 5 Smoothie Bowl ⏱️ 5 min

Plátano congelado + espinacas + leche vegetal (licuado) + semillas + fruta fresca — colorido y nutritivo.

*Cambio: espinacas → col rizada / plátano → mango*

# 10 Fórmulas de Desayuno — Parte 2

### 6. Tostada Integral Deluxe ⏱️ 3 min

Pan integral + mantequilla de frutos secos + plátano + semillas de lino — sencillo, asequible y rico en fibra.
*Swap: mantequilla de frutos secos → aguacate / plátano → manzana*

### 7. Quark con Energía ⏱️ 5 min

Quark + avena + manzana rallada + canela + semillas de calabaza — cremoso y saciante.
*Swap: manzana → pera / quark → yogur griego*

### 8. Desayuno Vegetal ⏱️ 5 min

Yogur de soja + avena + arándanos + semillas de lino + sirope de arce (poquito) — completamente vegetal.
*Swap: yogur de soja → yogur de avena / arándanos → kiwi*

### 9. Wrap de Huevo Salado ⏱️ 10 min

Wrap integral + huevos revueltos + pimiento + rúcula + aceite de oliva — caliente y saciante.
*Swap: huevo → hummus + garbanzos (vegetal) / pimiento → calabacín*

### 10. Avena Nocturna Base ⏱️ 3 min (la noche anterior)

Avena + yogur + leche + fruta al gusto (dejar reposar toda la noche) — totalmente personalizable.
*Swap: yogur → alternativa vegetal / fruta → frutos secos + cacao*

*Sin calorías, sin cálculos de macros — elige lo que te funcione y adáptalo a tu gusto y disponibilidad.*

# 10 Fórmulas de Almuerzo — Parte 1

## Almuerzos sencillos para cada día

### 1 Bowl de Ensalada Clásica ⏱️ 5 min

Hojas verdes mixtas + garbanzos + pepino + tomate + aceite de oliva + limón — rápido, vegetal, rico en fibra.

*Swap: garbanzos → huevo / hojas verdes → rúcula*

### 2 Wrap Integral con Pollo ⏱️ 5 min

Wrap integral + pechuga de pollo a la plancha + hummus + pimiento + rúcula — rico en proteína y fácil de llevar.

*Swap: pollo → atún / hummus → aguacate*

### 3 Sopa de Lentejas + Pan Integral ⏱️ 10 min

Sopa de lentejas rojas (de bote o casera) + rebanada integral + aceite de oliva — caliente, saciante y económica.

*Swap: lentejas → sopa de tomate con garbanzos*

### 4 Bowl de Ensalada de Atún ⏱️ 10 min

Atún (en lata, al natural) + cuscús integral + pepino + aceitunas + limón + perejil — mediterráneo y rápido.

*Swap: atún → salmón / cuscús → quinoa*

### 5 Bowl de Sobras ⏱️ 5 min

Sobras de cereal de ayer + sobras de verduras + huevo o legumbres + aliño — cero desperdicio.

*Swap: totalmente adaptable según lo que haya disponible*

# 10 Fórmulas de Almuerzo — Parte 2

### 6. Ensalada Caliente de Patata ⏱️ 15 min

Patatas cocidas + huevo duro + judías verdes + aliño de mostaza y aceite de oliva — clásico y saciante.
*Swap: huevo → atún / judías verdes → brócoli*

### 7. Wrap de Tofu y Verduras ⏱️ 10 min

Wrap integral + tofu salteado + aguacate + espinacas + tahini — completamente vegetal y rico en proteína.
*Swap: tofu → tempeh / tahini → hummus*

### 8. Tostada Integral Deluxe ⏱️ 3 min

Pan integral + caballa (lata) + tomate + rúcula + limón — almuerzo rico en omega-3.
*Swap: caballa → sardinas / rúcula → berros*

### 9. Sopa de Verduras + Extra Proteína ⏱️ 10 min

Sopa de verduras casera o de bote + pan integral + huevo duro o legumbres — caliente y muy saciante.
*Swap: huevo → quark como topping / pan → galletas de arroz*

### 10. Ensalada de Quinoa con Feta ⏱️ 15 min

Quinoa + pepino + tomate + aceitunas + feta + aceite de oliva + orégano — mediterráneo y fácil de preparar con antelación.
*Swap: feta → garbanzos (versión vegetal) / quinoa → bulgur*

*Alterna regularmente legumbres, huevos, pescado y aves como fuente de proteína — así ningún almuerzo es igual al anterior.*

# 10 Fórmulas de Cena — Parte 1

## Cenas sencillas para entre semana

### 1 Bandeja de Verduras al Horno + Pollo ⏱️ 35 min

Pechuga de pollo + pimiento + calabacín + patatas + aceite de oliva + hierbas (horno 200°C, 30 min) — una sola bandeja, apto para toda la familia.

*Cambio: pollo → salmón / patatas → boniato*

### 2 Wok Rápido ⏱️ 20 min

Pechuga de pollo o tofu + brócoli + pimiento + zanahoria + salsa de soja + aceite de sésamo + arroz integral — colorido y rápido.

*Cambio: pollo → gambas / brócoli → pak choi*

### 3 Pasta con Verduras + Legumbres ⏱️ 20 min

Pasta integral + garbanzos + espinacas + ajo + aceite de oliva + parmesano — sencillo y saciante.

*Cambio: garbanzos → lentejas / espinacas → rúcula*

### 4 Curry de Lentejas Rojas ⏱️ 25 min

Lentejas rojas + leche de coco + tomates (lata) + espinacas + ajo + jengibre + cúrcuma + arroz integral — cálido y completamente vegetal.

*Cambio: lentejas → garbanzos / arroz → quinoa*

### 5 Filete de Salmón con Patatas ⏱️ 25 min

Filete de salmón (al horno o a la sartén) + patatas cocidas + brócoli + limón + eneldo — clásico y rico en proteína.

*Cambio: salmón → bacalao / brócoli → judías verdes*

# 10 Fórmulas de Cenas — Parte 2

### 6. Plato de Patatas en Una Sola Sartén ⏱️ 25 min

Patatas + cebolla + pimiento + huevo (revuelto) + hierbas — sencillo, económico y familiar.
*Swap: huevo → legumbres / pimiento → calabacín*

### 7. Sopa de Verduras como Plato Principal ⏱️ 30 min

Sopa casera de verduras (zanahoria, puerro, apio, patata) + pan integral + huevo duro — caliente y saciante.
*Swap: huevo → legumbres en la sopa / pan → crackers*

### 8. Bowl de Tempeh ⏱️ 20 min

Tempeh salteado + arroz integral + edamame + pepino + zanahoria + salsa de tahini — completamente vegetal.
*Swap: tempeh → tofu / arroz → quinoa*

### 9. Pasta Integral Boloñesa Ligera ⏱️ 30 min

Pasta integral + carne picada (ternera o pavo) o lentejas + salsa de tomate + cebolla + ajo + calabacín — clásico y familiar.
*Swap: carne picada → lentejas (vegetal) / pasta → espirales de calabacín*

### 10. Plato Rápido en Sartén ⏱️ 15 min

Pechuga de pollo (en tiras) + verduras congeladas + garbanzos + aceite de oliva + ajo + hierbas — todo en una sola sartén.
*Swap: pollo → huevo / verduras congeladas → verduras frescas*

*Utiliza ingredientes habituales de supermercados españoles o latinoamericanos. Sin productos exóticos que solo se necesiten para una receta.*

# 10 Combinaciones Inteligentes de Snacks

**Un snack no es obligatorio. Pero cuando quieres comer algo entre comidas, combinar ingredientes puede ayudarte a hacer una elección nutritiva.**

### 1 — Manzana + Mantequilla de Frutos Secos

Dulce, crujiente, saciante

### 2 — Yogur + Frutas del Bosque

Cremoso, fresco, rico en proteína

### 3 — Palitos de Verduras + Hummus

Crujiente y rico en fibra

### 4 — Cracker + Huevo Duro

Sencillo y rico en proteína

### 5 — Frutos Secos + Pieza de Fruta

Práctico y saciante

### 6 — Quark + Plátano + Canela

Cremoso y dulce sin azúcar añadida

### 7 — Torta de Arroz + Aguacate

Sencillo y nutritivo

### 8 — Edamame + Sal Marina

Vegetal y rico en proteína

### 9 — Cracker + Caballa/Sardinas

Opción rica en omega-3

### 10 — Pudding de Chía + Fruta Fresca

Rico en fibra y fácil de llevar

*Usa porciones realistas. Sin calorías, sin reglas — elige lo que mejor se adapte a ti en ese momento.*

**Consejo:** prepara los snacks en pequeños recipientes para tener siempre algo a mano cuando sientas hambre.

# Mis 5 Comidas de Emergencia

**Para cuando cocinar simplemente no va a pasar.**

### El Wrap ⏱️ 5 min

Wrap integral + hummus + verduras precortadas + garbanzos o huevo — sin necesidad de cocina

### La Comida de Lata ⏱️ 8 min

Legumbres en lata + verduras congeladas (microondas 3 min) + granos precocidos + aceite de oliva + especias

### El Bowl de Yogur ⏱️ 3 min

Yogur natural o quark + avena + frutos rojos congelados + frutos secos/semillas — sin preparación

### La Sartén de Huevos ⏱️ 10 min

2 huevos (revueltos o tortilla) + verduras congeladas + tostada integral + aceite de oliva — una sola sartén

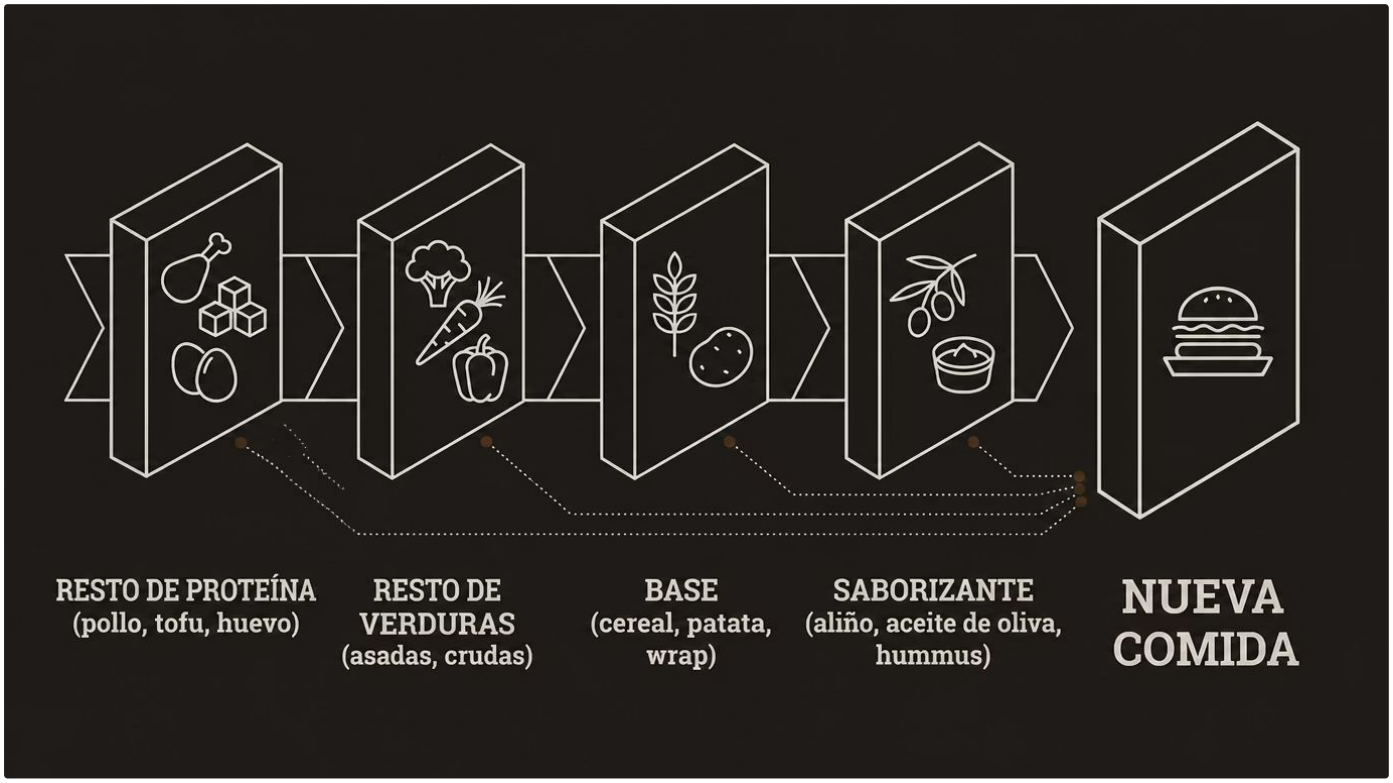
### El Bowl de Atún ⏱️ 8 min

Atún en lata + cuscús integral (agua hirviendo, 5 min) + tomate + aceite de oliva + limón

Utiliza principalmente productos de Bonusgids 1 — así siempre tendrás los ingredientes básicos necesarios para estas comidas.

# La Fórmula de los Restos

**Los restos son ingredientes, no desperdicio.**




### Verduras asadas de ayer

→ Tortilla (+ huevos) / wrap (+ wrap integral + hummus) / bowl (+ cereal + aliño)

### Pollo o tofu de ayer

→ Ensalada (+ hojas verdes + aliño) / wrap integral (+ aguacate + rúcula) / salteado rápido (+ verduras congeladas + salsa de soja)

### Patatas cocidas

→ Ensalada de patata (+ huevo + mostaza) / bowl caliente (+ verduras + aceite de oliva) / tortilla/frittata (+ huevo + cebolla + hierbas)

### Cereales cocidos (arroz, quinoa)

→ Bowl (+ legumbres + verduras) / sopa (+ caldo + verduras) / arroz frito (+ huevo + verduras)

### Legumbres

→ Hummus (+ tahini + limón) / ensalada (+ verduras + aceite de oliva) / sopa (+ caldo + verduras)

# La Matriz de Sustituciones

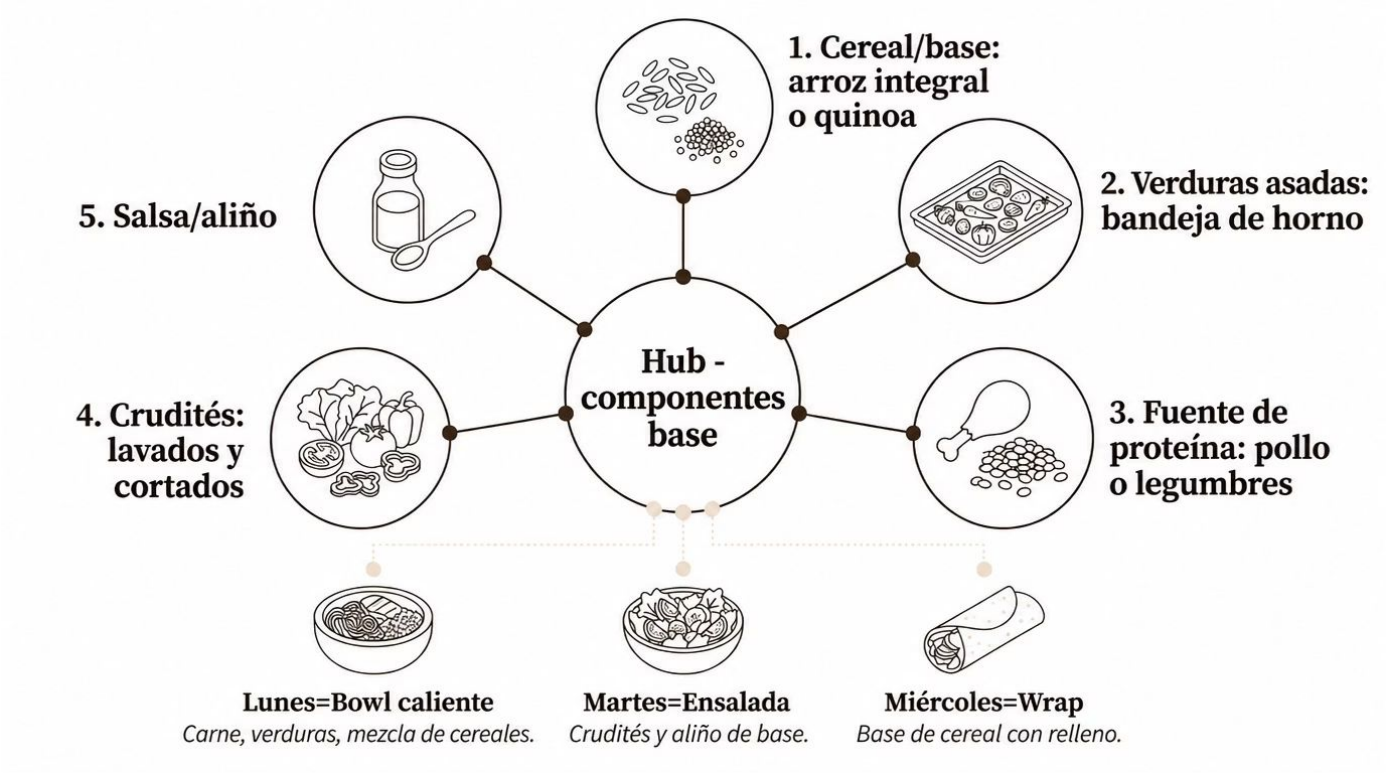
**Aprende a improvisar — nunca tienes que perderte una receta porque falta un ingrediente.**

| SI NO TIENES ESTO | PRUEBA ESTO |
|---|---|
| Pollo | Tofu / huevo / pescado / legumbres |
| Arroz | Quinoa / patata / cuscús integral |
| Brócoli | Coliflor / calabacín / espinacas / verduras congeladas |
| Yogur | Quark / alternativa vegetal (sin azúcar) |
| Nueces | Almendras / anacardos / pipas de calabaza / pipas de girasol |
| Salmón | Caballa / sardinas / atún / bacalao |
| Pasta integral | Quinoa / patatas / arroz integral |
| Aguacate | Aceite de oliva / frutos secos / tahini |
| Lentejas | Garbanzos / alubias / tofu |
| Feta | Huevo / legumbres / frutos secos (opción vegetal) |

*Esta matriz no es una regla de sustitución exacta — el sabor y la textura pueden variar. Úsala como inspiración para improvisar con lo que tienes en casa.*

# Cocina una vez, come varias veces

**Cocina por componentes: no cinco recipientes idénticos, sino cinco componentes básicos que dan lugar a tres comidas diferentes.**




**Domingo** — 1

Prepara: cereal + verduras asadas + proteína + crudités + salsa

2 — **Lunes**

Bowl caliente: cereal + verduras asadas + pollo + aliño

**Martes** — 3

Ensalada: crudités + garbanzos + verduras asadas + aceite de oliva

4 — **Miércoles**

Wrap: wrap integral + resto de pollo + crudités + salsa

Resultado: menos tiempo cocinando entre semana, menos desperdicio de alimentos, más variedad con los mismos productos básicos.

# Mi Matriz Personal de Comidas

Haz esta guía tuya. Rellena lo que te gusta, lo que compras regularmente y lo que funciona para ti.

## Mis bloques de construcción favoritos

**Fuentes de proteína:**

1. _____ 2. _____

3. _____ 4. _____

5. _____

---

**Verduras:**

_____

---

**Productos base ricos en fibra:**

_____

---

**Fuentes de grasas saludables:**

_____

---

**Potenciadores de sabor:**

_____

## Mis propias fórmulas de comida

**Fórmula 1:**

___ + ___ + ___ + ___ + ___

---

**Fórmula 2:**

___ + ___ + ___ + ___ + ___

---

**Fórmula 3:**

___ + ___ + ___ + ___ + ___

---

**Fórmula 4:**

___ + ___ + ___ + ___ + ___

---

**Fórmula 5:**

___ + ___ + ___ + ___ + ___



*No hay respuesta correcta o incorrecta. Elige lo que te encaje, lo que te gusta y lo que es realista para tu vida.*

# De la Lista de Compras al Menú Semanal

**Bonusgids 1 te enseña QUÉ COMPRAS → Bonusgids 2 te enseña QUÉ HACES CON ELLO**

### Domingo

Elige 5–6 productos básicos: pollo, salmón, garbanzos, arroz integral, quinoa, verduras variadas, yogur, huevos

### Lunes

Salteado con pollo + arroz + verduras congeladas

### Martes

Ensalada de quinoa con garbanzos + verdura cruda (resto de quinoa del lunes)

### Miércoles

Filete de salmón + patatas + brócoli

### Jueves

Curry de lentejas + resto de arroz del lunes

### Viernes

Wrap con resto de pollo o huevo + verduras + hummus

Los mismos productos básicos, cinco comidas diferentes — menos desperdicio de alimentos, compras más sencillas, menos decisiones diarias.

# El Planificador Semanal De Balans

Usa este planificador para preparar tu semana. Rellena lo que más te convenga — esto no es un plan de dieta, sino una herramienta práctica.

**Quien planifica, come mejor.** Dedica 10 minutos el domingo para preparar tu semana.

| DÍA | DESAYUNO | ALMUERZO | CENA | EXTRA OPCIONAL |
|---|---|---|---|---|
| **Lunes** | | | | |
| **Martes** | | | | |
| **Miércoles** | | | | |
| **Jueves** | | | | |
| **Viernes** | | | | |
| **Sábado** | | | | |
| **Domingo** | | | | |

## Lo que quiero usar esta semana:

- Verduras: _____
- Fruta: _____
- Proteínas: _____
- Fuentes de fibra: _____
- Sobras que hay que usar primero: _____



## Mi momento de preparación esta semana:

Día: _____

Lo que preparo: _____

Componentes base: _____

# Mis 10 Favoritos

**La variedad es valiosa. Pero no tienes que pensar en algo nuevo cada día.**

Después de probar diferentes fórmulas: crea tu top 10 personal. Una pequeña colección de comidas de confianza hace que un estilo de vida sostenible sea mucho más sencillo.

1

## Mis 3 desayunos favoritos

1. _____
2. _____
3. _____

1

## Mis 3 cenas favoritas

1. _____
2. _____
3. _____

2

## Mis 3 almuerzos favoritos

1. _____
2. _____
3. _____

2

## Mi comida de emergencia favorita

_____

*Estos son tus anclas. Comidas a las que puedes recurrir sin pensarlo.*



# Aviso Médico

La información de esta guía está pensada como apoyo educativo general y no reemplaza el consejo médico o dietético profesional. De Balans Maaltijdformule™ es una herramienta práctica para componer comidas variadas y completas — no un plan nutricional terapéutico.

## Consulta a un profesional

En caso de afecciones médicas específicas, necesidades nutricionales terapéuticas, embarazo u otras circunstancias especiales: consulta siempre a un médico o dietista reconocido para recibir asesoramiento personalizado.

## Sin afirmaciones dietéticas

Esta guía no contiene recuentos de calorías, cálculos de macronutrientes ni promesas de pérdida de peso. El enfoque está en la composición práctica y completa de las comidas para un estilo de vida sostenible.

## Variación individual

Las necesidades nutricionales varían según la persona, la edad, el nivel de actividad y la situación de salud. El método de la mano y las estimaciones de porciones en esta guía son puntos de referencia visuales, no medidas exactas.

## Disponibilidad de ingredientes

Todos los ingredientes de esta guía están disponibles en supermercados belgas y neerlandeses convencionales. Sin productos exóticos, sin suplementos, sin recomendaciones de marcas comerciales.

# Deja de buscar la receta perfecta.

# Aprende a combinar.

### Elige una fuente de proteína

Huevos, pescado, aves, legumbres, lácteos, tofu o tempeh

### Añade vegetales

Verduras y/o fruta — usa color y variedad, más siempre es bienvenido

### Elige una base rica en fibra

Avena, pan integral, patatas, arroz, quinoa o pasta

### Añade una fuente de grasa saludable

Aceite de oliva, frutos secos, semillas, aguacate o pescado azul

### Hazlo delicioso

Hierbas, especias, limón, ajo, tahini o mostaza — adapta lo que más te guste

> *"Un estilo de vida saludable se vuelve mucho más sencillo cuando no tienes que pensar cada día de nuevo qué vas a comer."*



## La Fórmula de Equilibrio™

# PROTEÍNA + VERDURAS + BASE + GRASA + SABOR

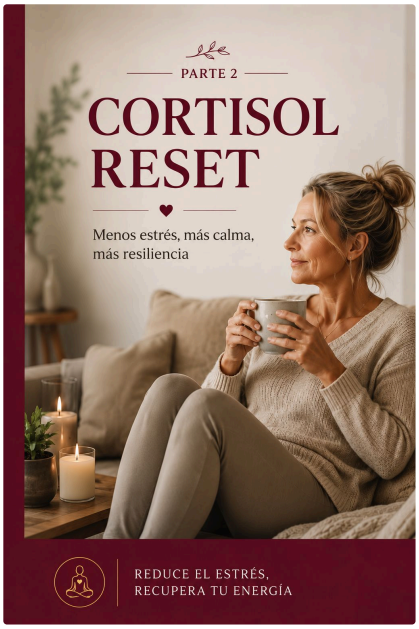
## = TU COMIDA

# El Método del Equilibrio Completo™

Descubre también nuestros otros e-books — **Intestinos Sanos, Hormonas en Equilibrio, La Fórmula del Peso Saludable, Mi Brújula de Salud**— junto con cinco e-guías de bonificación: **La Lista de la Compra Equilibrada, 30 Recetas Saludables, El Reto de 21 Días de Equilibrio, El Kit de Reset Rápido & Las Tarjetas Rápidas de Equilibrio.** Y no olvides consultar la **Guía Inteligente de Suplementos**. Todo lo que necesitas para más calma, equilibrio y energía está listo para ti — empieza por donde mejor te venga. 🌿

## Libros Electrónicos







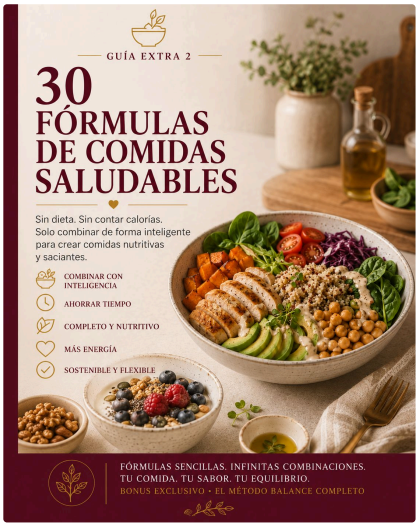





# 5 Guías Adicionales

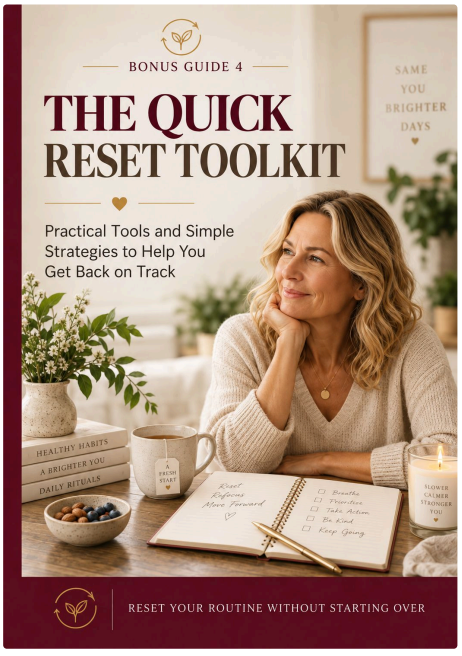
Recursos prácticos creados para ayudarte a aplicar el Método B.A.S.E.™ en tu día a día de forma sencilla, consciente y sostenible.












# La Guía Inteligente de Suplementos

**La Guía Inteligente de Suplementos** te ayuda a navegar por el mundo de los suplementos con mayor claridad y confianza. Ofrece una visión práctica de suplementos cuidadosamente seleccionados, sus ingredientes clave y su papel dentro de un estilo de vida saludable más amplio — ayudándote a tomar decisiones más informadas según tus objetivos y necesidades personales. Los suplementos no son un sustituto de los hábitos saludables, pero cuando se eligen con criterio, pueden ser una valiosa adición a **The Complete Balance Method™**.




## UN MÉTODO COMPLETO.
## UN SISTEMA PRÁCTICO.
## DISEÑADO PARA TU VIDA REAL.

No necesitas otra solución rápida, otra dieta extrema ni otra lista de reglas de salud que no puedas mantener. Necesitas un marco claro que te ayude a entender cómo funcionan juntas las diferentes partes de tu salud — y que te muestre en qué enfocarte a continuación.

Con el paquete completo, recibes la colección completa de **The Complete Balance Method™**: los cinco e-books en profundidad más las cinco guías adicionales prácticas, diseñadas para llevarte desde la comprensión de tu cuerpo hasta la creación de rutinas más saludables que encajen en tu vida cotidiana.

**Tu próximo paso no tiene que ser más grande. Simplemente tiene que moverte en la dirección correcta.**