GUÍAS EXTRA 5

LAS TARJETAS DE EQUILIBRIO

10 tarjetas prácticas para alimentación, movimiento, calma y rutinas saludables. Siempre a mano.

- ELIGE INTELIGENTEMENTE
- COMBINA DE FORMA SENCILLA
- PASA A LA ACCIÓN
- ADOPTA HÁBITOS SALUDABLES
- PRÁCTICO Y SIEMPRE A MANO



10 TARJETAS

PRÁCTICAS VISUALES Y LISTAS PARA USAR

TU SALUD. TU RITMO. TU EQUILIBRIO.

EXCLUSIVAS GUÍAS EXTRA • EL MÉTODO DE EQUILIBRIO COMPLETO

No recordarlo todo. Saber dónde buscar cuando lo necesitas.

Estas Quick Cards no son reglas. Son recordatorios prácticos — listos para usar, siempre al alcance de la mano.

🛒 Hacer la compra

Usa la Verificación de Fibra, Proteína o Etiqueta

🍽️ Preparar una comida

La Fórmula de Comida Equilibrada te da la estructura

📅 Planificar el día

La Brújula D.A.R.M. te da una visión general

⚡ Poco tiempo

El Reinicio de 5 Minutos te ayuda a continuar

😓 Sentir estrés

La tarjeta Si → Entonces te da un Plan B listo para usar

🔄 La rutina amenaza con desaparecer

El Día Mínimo te recuerda: una versión más pequeña también cuenta

Cada tarjeta responde una pregunta práctica.
Mira → Entiende → Actúa.





TARJETA RÁPIDA 1

Mi Brújula D.A.R.M.

Usa esta brújula como check-in diario. Cuatro áreas, cuatro preguntas, una pequeña acción.

Funciona mejor cuando eliges un momento fijo para ello — por ejemplo, por la mañana con tu café para empezar el día conscientemente, o por la noche como breve repaso. Un minuto es suficiente: repasa las cuatro áreas, siente lo que está pasando y nómbralo para ti mismo.

¿Más de un área pide atención? No hay problema. No tienes que resolver todo a la vez. Mira qué área necesita más atención en este momento — ¿qué se siente más urgente o más alcanzable? Empieza por ahí. Pequeños pasos en un punto dan más calma que grandes pasos en todos los puntos a la vez.

Elige hoy una pequeña acción en el área que pide atención.

Esta brújula es una herramienta práctica, no una evaluación médica.

D — DARMEN

¿Suficiente variedad, fibra y regularidad? ☐ Sí ☐ Necesita atención

A — ADEMRUIMTE

¿Momento de recuperación planificado o tomado? ☐ Sí ☐ Necesita atención

R — REGULATIE

¿Energía, sueño y ritmo diario? ☐ Estable ☐ Necesita atención

M — METABOLISME

¿Movimiento y comidas bien estructuradas? ☐ Sí ☐ Necesita atención

TARJETA RÁPIDA 2

La Fórmula de la Comida Equilibrada™

Compone cada comida con estos cinco bloques fundamentales. Sin gramos. Sin calorías. Solo estructura.

PROTEÍNA

Huevos, pescado, aves, legumbres, tofu, tempeh, requesón, yogur

VERDURAS / FRUTA

Hoja verde, brócoli, calabacín, pimiento, tomate, bayas, manzana

BASE RICA EN FIBRA

Pasta integral, arroz integral, quinoa, avena, batata, lentejas

GRASA SALUDABLE

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

SABOR

Hierbas, especias, limón, ajo, jengibre, vinagre

PROTEÍNA + VERDURAS/FRUTA + BASE RICA EN FIBRA + GRASA SALUDABLE + SABOR = **TU COMIDA**

No todas las comidas tienen que ser perfectas. Usa la fórmula como guía, no como regla.

En los días ajetreados, la fórmula no tiene que ser una obra de arte. Un bol de yogur con fruta y un puñado de frutos secos, o un wrap rápido con hummus, lechuga y huevo — eso ya es estructura. Una combinación sencilla que cubre la base le da a tu cuerpo mucho más que una comida apresurada sin orden. La rapidez y la estructura no se excluyen.

Con los mismos cinco bloques puedes variar infinitamente. Cambia la fuente de proteína, prueba una verdura nueva, elige una base diferente o experimenta con una especia desconocida. La fórmula sigue siendo la misma — lo que pones en ella cambia cada día. Así comes de forma variada sin tener que reinventar la rueda cada vez.

La Fórmula de la Comida Equilibrada no es una dieta ni un esquema rígido — es una herramienta que haces tuya. Adáptala a tu gusto, tu vida y tu ritmo. Cuanto más la uses, más se convierte en algo natural: no como una obligación, sino como un apoyo agradable que te sostiene sin limitarte.



TARJETA RÁPIDA 3

Mi Plato Saludable

Una herramienta visual para la composición de comidas — no una regla de porciones rígida, sino una guía práctica.

1

🥦 VERDURAS EN ABUNDANCIA

Gran parte del plato — variada, colorida, cruda o cocinada

2

🥚 FUENTE DE PROTEÍNA

Buena parte del plato — vegetal o animal

3

🌾 CARBOHIDRATOS RICOS EN FIBRA

Parte más pequeña — integral, legumbres u otra base rica en fibra

4

🫒 FUENTE DE GRASA SALUDABLE

Pequeña adición — aceite de oliva, aguacate, nueces o semillas

Pregúntate en cada comida:

- ☐ ¿Hay suficientes verduras en mi plato?
- ☐ ¿Tengo una fuente de proteína?
- ☐ ¿Tengo una base rica en fibra?
- ☐ ¿He añadido una fuente de grasa saludable?

Esta es una herramienta visual, no una regla de porciones rígida.

TARJETA RÁPIDA 4

Mi Control de Fibra

La variedad en las fuentes de fibra apoya un patrón alimentario saludable. Piensa en variedad, no en perfección.



VERDURAS

Brócoli, espinacas, zanahorias, calabacín, coles de Bruselas, alcachofa, hinojo, puerro



FRUTA

Manzana, pera, bayas, plátano, higos, ciruelas, kiwi, naranja



LEGUMBRES

Lentejas, garbanzos, alubias negras, judías rojas, edamame, guisantes partidos



CEREALES INTEGRALES

Avena, pan integral, arroz integral, quinoa, pasta integral, cebada



FRUTOS SECOS Y SEMILLAS

Semillas de lino, semillas de chía, semillas de cáñamo, almendras, nueces, pipas de calabaza

Control diario: ☐ Verdura ☐ Fruta ☐ Integral ☐ Legumbre ☐ Frutos secos/semillas — **Piensa en variedad, no en perfección.**

Los distintos tipos de fibra — soluble e insoluble — tienen cada uno su propia función en el organismo. Al variar entre verduras, frutas, legumbres, cereales integrales y frutos secos, te aseguras de manera natural de obtener un amplio espectro de fibras. Esto apoya un patrón alimentario diverso y equilibrado de forma natural y sin esfuerzo.

¿Quieres comer más fibra? Aumenta tu ingesta de forma gradual, no de un día para otro. Un aumento demasiado rápido puede provocar hinchazón o molestias digestivas. Además, bebe suficiente agua — la fibra funciona mejor cuando puede absorber líquido — para que tu cuerpo tenga tiempo de adaptarse tranquilamente.

No necesitas marcar las cinco categorías cada día. Cada fuente adicional de fibra que añadas a tu comida cuenta. Pequeños pasos alcanzables — un puñado de nueces aquí, una cucharada de lentejas allá — conducen a largo plazo a hábitos sostenibles que realmente perduran.

TARJETA RÁPIDA 5



Mi Control de Proteínas

La proteína es un componente esencial de toda comida completa. Pregúntate en cada comida principal: **¿dónde está mi fuente de proteína?**

Combina proteínas vegetales y animales según tus propias preferencias y necesidades.

- ☐ ¿He incluido una fuente de proteína en mi desayuno?
- ☐ ¿He incluido una fuente de proteína en mi almuerzo?
- ☐ ¿He incluido una fuente de proteína en mi cena?

Consulta a un dietista o médico para obtener asesoramiento nutricional personalizado.

🌱 VEGETAL

Lentejas, garbanzos, alubias negras, alubias rojas, tofu, tempeh, edamame, leche de soja, yogur de soja, nueces y semillas como complemento

🐟 ANIMAL

Huevos, salmón, caballa, sardinas, atún, pollo, pavo, yogur griego, quark, requesón

En un día activo, después de hacer ejercicio o cuando notes que tienes hambre rápidamente tras una comida, vale especialmente la pena añadir conscientemente una fuente de proteína. La proteína sacia por más tiempo, apoya la recuperación muscular y ayuda a mantener estables tus niveles de energía. Un huevo extra en el desayuno, una cucharada de quark en el almuerzo o algo más de legumbres en la cena puede marcar una gran diferencia.

No existe una distribución perfecta de proteínas que funcione para todos. Cada comida a la que añades conscientemente una fuente de proteína ya es un paso en la dirección correcta. Pequeñas elecciones, tomadas de manera constante, construyen a largo plazo un patrón alimentario que realmente te apoya — sin estrés, sin reglas, simplemente paso a paso.

TARJETA RÁPIDA 6

El Reset de 5 Minutos

Cuando tu día se descarrila, no necesitas una hora. Elige una de estas cuatro opciones — **cinco minutos son suficientes para cambiar el rumbo.**



MUÉVETE

5 minutos caminando, estirándote o con movimiento ligero dentro o fuera — pon tu cuerpo en movimiento



DESCANSA

5 minutos sin pantalla — ojos cerrados, ventana abierta, o simplemente sentado en silencio sin estímulos



NUTRE

Prepara una elección saludable sencilla — un vaso de agua, una pieza de fruta, un puñado de frutos secos



PLANIFICA

Planifica una acción de apoyo para más tarde hoy — escríbela, pon un recordatorio, prepara algo con antelación

Elige la opción que te parezca más alcanzable en este momento. No se requiere perfección.

Los pequeños resets funcionan porque no se trata de la duración, sino de la interrupción consciente. En el momento en que te detienes, literalmente respiras y sales de una espiral negativa. Ese pequeño gesto — cinco minutos, elegido conscientemente — te devuelve el control de tu día. No porque el día sea de repente diferente, sino porque tú lo eres.

Consejo práctico: guarda esta tarjeta como favorita o colócala físicamente en un lugar visible — en tu escritorio, junto al hervidor de agua o en tu mesita de noche. Así la tendrás a mano automáticamente en el momento en que más la necesites, sin tener que buscarla activamente.

No tienes que guardar un reset para cuando las cosas ya hayan salido mal. Úsalo también como prevención: una pausa breve a mitad del día — elegida conscientemente, sin motivo aparente — puede ser exactamente suficiente para evitar que tu día se descarrile más tarde. Así no solo incorporas recuperación, sino también resiliencia.

Recuerda: el Reset de 5 Minutos siempre está disponible. En los buenos días y en los días difíciles, temprano por la mañana y tarde por la noche. Solo tienes que tomarlo.

TARJETA RÁPIDA 7

Mi Día Mínimo

En los días difíciles no tienes que mantener tu rutina normal. **Una versión más pequeña también cuenta.** Rellena esto una vez y guarda la tarjeta.

ÁREA	NORMAL	MÍNIMO
Alimentación	_____	_____
Movimiento	_____	_____
Descanso	_____	_____
Rutina de sueño	_____	_____

Ejemplos para inspirarte:

→ Mínimo de alimentación

Una comida completa + suficiente agua

→ Mínimo de movimiento

10 minutos caminando o 5 minutos estirándote

→ Mínimo de descanso

Un momento de 5 minutos sin pantalla

→ Mínimo de rutina de sueño

Pantallas apagadas, luz tenue, a la cama a tiempo

Una versión más pequeña también cuenta.

El objetivo de un día mínimo no es rendir. Es mantener el hilo — para que al día siguiente puedas continuar más fácilmente. Las pequeñas acciones evitan que pares por completo, y eso en los días difíciles ya es más que suficiente.

Consejo práctico: rellena esta tarjeta en un buen momento, no en un día difícil. Si ya has tomado las decisiones antes de necesitarlas, no tendrás que gastar energía en ese momento. Simplemente coges la tarjeta y sigues lo que pone.

Un día mínimo no es un fracaso — es una elección consciente de apoyarte a ti mismo en el momento en que es difícil. Eliges activamente seguir adelante, a tu ritmo, a tu manera. Eso también es una forma de autocuidado.



TARJETA RÁPIDA 8

Mi Reinicio Nocturno

Una rutina nocturna tranquila de 20–30 minutos te ayuda a cerrar el día y prepararte para el siguiente. No se requiere perfección — elige lo que sea alcanzable.

01

CERRAR (5 min)

Detén el trabajo y la administración de forma consciente. Cierra pestañas, deja el teléfono a un lado, marca el final de tu jornada laboral.

02

DESACELERAR (5 min)

Atenúa las luces donde sea posible. Reduce el uso de pantallas. Disminuye los estímulos de forma consciente.

03

PREPARAR (5 min)

Prepara la ropa. Prepara el desayuno. Revisa tu agenda para mañana.

04

RELAJARSE (10–15 min)

Leer, música tranquila, cuidado personal, un baño o ducha caliente, u otro momento de descanso que te convenga.

05

DORMIR

Intenta crear regularidad en tus horarios de sueño — también durante el fin de semana.

Esta rutina es una herramienta práctica de estilo de vida. Consulta a un médico si tienes problemas de sueño.

Una rutina nocturna fija funciona porque tu cuerpo y tu mente disfrutan de la repetición. Cuando sigues los mismos pasos cada noche, aprenden a reconocer la señal: el día ha terminado, es hora de soltar. Esto te facilita relajarte y la transición al sueño se vuelve más fluida — sin necesidad de luchar contra ello.

Empieza pequeño. Elige un paso de la rutina que quieras aplicar de forma constante esta semana. Un nuevo hábito que realmente mantengas es más poderoso que cinco pasos que sigues a medias. Cuando ese paso se sienta natural, añade tranquilamente el siguiente.

Tu rutina nocturna no tiene que ser perfecta. Incluso una versión abreviada de 10 minutos es mejor que ninguna rutina. Cada noche que cierras conscientemente tu día — por pequeño que sea — es una noche ganada. Tú eliges activamente cuidarte bien, y eso cuenta.

TARJETA RÁPIDA 9

Si → Entonces

Decide de antemano qué harás cuando se ponga difícil. Rellénalo una sola vez — así no tendrás que pensarlo en el momento.

Tu plan personal Si → Entonces:

SI...	ENTONCES...
No tengo tiempo para cocinar	_____
Estoy cansado/a	_____
No tengo ganas de moverme	_____
Siento estrés	_____
Mi rutina se rompe	_____

Ejemplos de inspiración:

SI sin tiempo

→ Huevos + verduras + tostada integral (10 min)

SI cansado/a

→ 10 minutos caminando en lugar de deporte

SI sin ganas

→ 5 minutos de movimiento, luego decidir de nuevo

SI estrés

→ Reset de 5 Minutos (ver Tarjeta 6)

Decide de antemano qué harás cuando se ponga difícil.

Decidir de antemano funciona porque en el momento difícil tienes menos energía mental. El cansancio, el estrés o la falta de tiempo desgastan tu fuerza de voluntad. Pero si el Plan B ya está preparado, no tienes que tomar ninguna decisión — simplemente sigues lo que ya decidiste antes, en un momento tranquilo y claro. Así proteges tus buenos hábitos, precisamente cuando más lo necesitas.

Rellena la tarjeta en un momento tranquilo, por ejemplo durante tu revisión semanal (ver Tarjeta 10). Dedícale unos minutos cuando tu cabeza esté despejada y no estés bajo presión. Releéla de vez en cuando — así los planes se mantienen frescos en tu memoria y están disponibles de inmediato cuando los necesitas.

Un plan Si → Entonces no es una señal de debilidad, sino de autoconocimiento. Tú sabes que los momentos difíciles llegan — porque le pasan a todo el mundo. Al prepararte de forma inteligente, demuestras que te conoces y te tomas en serio. No es evitar el fracaso; es resiliencia en la práctica.

TARJETA RÁPIDA 10

Mi Revisión Semanal



Tómate 10 minutos una vez a la semana para mirar atrás y planificar hacia adelante. **Reflexiona. Ajusta. Continúa.**

Usa esta revisión semanalmente — por ejemplo, cada domingo o lunes por la mañana. Combínala con el Reto de Equilibrio de 21 Días (Guía Bonus 3) para mayor estructura.

1 ¿QUÉ FUE BIEN?

_____

2 ¿QUÉ FUE DIFÍCIL?

_____

3 ¿QUÉ HÁBITO QUIERO MANTENER?

_____

4 ¿QUÉ PUEDE SER MÁS FÁCIL LA PRÓXIMA SEMANA?

_____

5 ¿CUÁL ES MI ENFOQUE PARA LA SEMANA QUE VIENE?

_____

TARJETA RÁPIDA 11

El Control de Etiquetas en 30 Segundos

Mira más allá del marketing en la parte delantera. Dale la vuelta al producto y revisa estos siete puntos en 30 segundos.

1

LISTA DE INGREDIENTES

Cuanto más corta, mejor. ¿Reconoces los ingredientes?

2

CONTEXTO DE LA PORCIÓN

¿Por porción o por 100g? ¿Cuántas porciones hay en el envase?

3

FIBRA

Más fibra = más saciedad y apoyo a la salud intestinal

4

PROTEÍNA

¿Cuánta proteína por porción? Relevante para la composición de las comidas

5

GRASAS SATURADAS

Revisa la proporción de grasas saturadas vs. insaturadas

6

AZÚCARES

Fíjate en los azúcares añadidos — no solo en el azúcar total

7

SAL

Relevante en productos preparados, salsas y alimentos procesados

Consulta también la Guía Bonus 1 — La Guía de Compras Equilibradas para orientaciones más detalladas.

Leer etiquetas no se trata de encontrar el producto "perfecto" — eso rara vez existe. Se trata de **elegir con más consciencia**. Cada producto que le das la vuelta y miras un momento ya es un paso en la dirección correcta. Sé amable contigo mismo: la conciencia es el comienzo de todo cambio.

Con un poco de práctica, notarás que cada vez reconoces más rápido qué productos encajan con tu patrón alimenticio. Con el tiempo, el control de etiquetas se convierte en un hábito automático — algo que apenas te cuesta tiempo, pero que sí marca una gran diferencia en tus elecciones diarias.

¿Qué Tarjeta Uso y Cuándo?

Usa este resumen como punto de partida. Guarda esta página como referencia rápida.

SITUACIÓN	TARJETA
Preparar una comida	**Tarjeta 2** — Fórmula de Comida Equilibrada™
Visualizar un plato saludable	**Tarjeta 3** — Mi Plato Saludable
Hacer la compra	**Tarjeta 4 + 5 + 11** — Control de Fibra / Control de Proteína / Control de Etiqueta
Día ajetreado, poco tiempo	**Tarjeta 6** — Reset de 5 Minutos
Sin motivación o día difícil	**Tarjeta 7** — Mi Día Mínimo
Mejorar la rutina nocturna	**Tarjeta 8** — Mi Reset Nocturno
La rutina falla, se necesita Plan B	**Tarjeta 9** — Si → Entonces
Evaluar la semana y mirar adelante	**Tarjeta 10** — Mi Control Semanal
Evaluar un producto rápidamente	**Tarjeta 11** — Control de Etiqueta en 30 Segundos
Resumen diario general	**Tarjeta 1** — Brújula D.A.R.M.

Guarda esta página como marcador o haz una captura de pantalla — así tendrás este resumen siempre a mano. En cada situación sabrás de inmediato qué tarjeta necesitas, sin tener que hojear toda la guía.

No necesitas usar todas las tarjetas a la vez. Empieza simplemente con la tarjeta que mejor se adapte a lo que necesitas ahora, y desde ahí avanza tranquilamente. Cada paso cuenta.

Las Quick Cards no están ahí para darte una lista de tareas extra — están ahí para apoyarte, exactamente en el momento en que lo necesitas. Úsalas a tu ritmo, a tu manera. Ya lo estás haciendo bien.

La Progresión Bonus de Balans

No necesitas recordarlo todo. Necesitas tener las herramientas adecuadas al alcance de la mano.

Bonus 1 — La Guía de Compras Balans

YO ELIJO

Bonus 2 — 30 Fórmulas de Comidas Saludables

YO COMBINO

Bonus 3 — El Reto Balans de 21 Días

YO ACTÚO

Bonus 4 — El Kit de Reset Rápido

YO ME RECUPERO

Bonus 5 — Las Quick Cards Balans

YO LO TENGO SIEMPRE A MANO

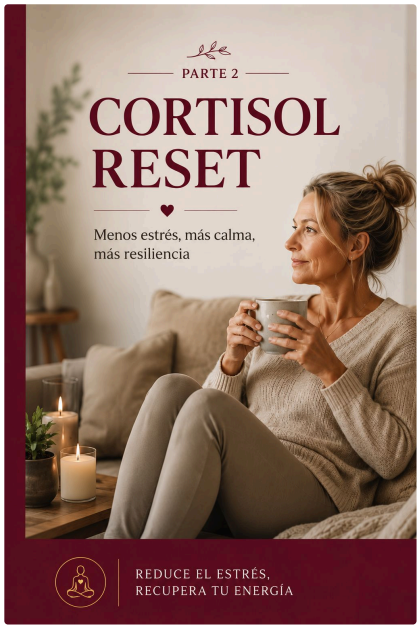
> *No necesitas recordarlo todo. Necesitas tener las herramientas adecuadas al alcance de la mano.*

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







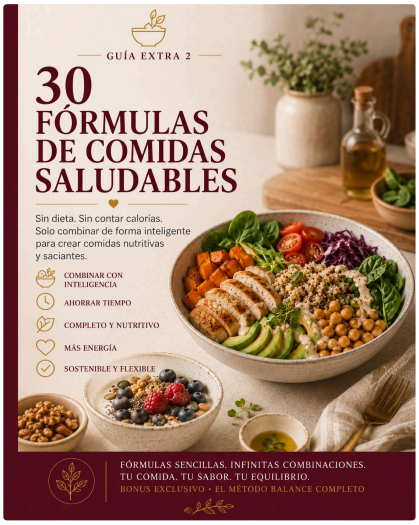




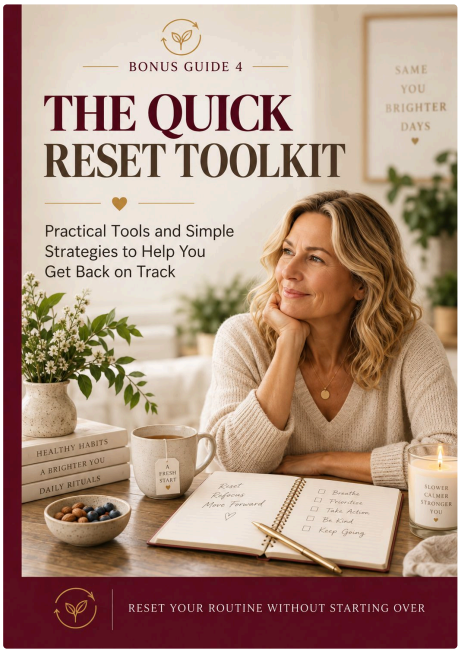
5 Guías Adicionales

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.