@PARISTRENGTH

balance

by Paris

GUÍA GRATUITA

7 días sin *todo o nada*

Una semana para dejar de empezar cada lunes y aprender a comer sin menú fijo.

UNA ACCIÓN AL DÍA

Sabrás qué comer en cada momento

SIN BÁSCULA · SIN MENÚ FIJO · 10 MIN AL DÍA

ANTES DE EMPEZAR

Cómo funciona esta guía

1 Qué es el «todo o nada»

El lunes lo haces perfecto. El jueves no tienes lo que tocaba, comes otra cosa y sientes que ya lo has estropeado, así que lo dejas «hasta el lunes». No te falta fuerza de voluntad: **te sobran reglas**. Un plan que se rompe porque un día no hay pollo en la nevera no era un buen plan.

2 Tu semana en números

7	1	10 min	0
DÍAS	ACCIÓN AL DÍA	CADA UNA	PROHIBIDOS

3 Cómo usarla

Cada día tiene **una sola acción**. No hace falta empezar un lunes: empieza hoy. Si un día se te pasa, sigues con el siguiente, **sin repetir y sin compensar**. Esa es justo la habilidad que vas a entrenar.

4 Lo que no vas a encontrar

Ni un menú cerrado, ni alimentos prohibidos, ni calorías que contar. Vas a aprender **cómo se monta una comida** y **qué usar cuando no tienes lo que querías**. Eso es lo que te sirve dentro de un año, no solo esta semana.

5 Cómo leer las cantidades

No necesitas báscula: al lado de cada cantidad, **en rosa**, tienes su medida en casa. La taza es una taza de desayuno y las cucharadas son soperas. Los gramos de arroz y pasta son en crudo, y la taza es **ya cocido**.

6 Agua

Unos **2 litros** al día. Ten una botella a la vista: es la forma más fácil de acordarte.

Esta guía es orientativa y general. No sustituye el consejo de tu médico; si tienes alguna condición de salud, consúltalo antes de cambiar tu alimentación.

DÍA 1

1 Parte de lo que ya comes

Una alimentación que dura toda la vida no empieza de cero: empieza por lo que **ya te gusta**. Hoy no cambias nada, solo lo apuntas.

Tu base 3 DE CADA, LAS QUE MÁS REPITES

Escríbelas aquí o en tus notas

DESAYUNOS	COMIDAS	CENAS

ACCIÓN DE HOY

Rellena la tabla con comidas reales, también las que crees que «están mal». De aquí sale todo lo demás.

DÍA 2

2 El plato de tres partes

Casi cualquier comida completa se monta igual. Si te sabes esto, **no necesitas un menú**.

Proteína

Pollo, pescado, huevos, ternera, legumbres, yogur alto en proteína. **1 palma de la mano**

Hidrato

Arroz, pasta, patata, pan, avena, fruta. **1 taza ya cocido**

Verdura

La que haya, fresca o congelada. **Medio plato**

Y una grasa para cocinar o aliñar: aceite de oliva, aguacate o frutos secos. **1 cucharada sopera**

ACCIÓN DE HOY

Coge una comida de tu tabla de ayer y mira qué parte le falta. Añádesela. Por ejemplo, pasta con tomate + **una lata de atún** + **ensalada**.

DÍA 3

3 Si no tengo esto, uso esto otro

Este es el día más importante de la guía. Los alimentos de cada fila **hacen el mismo trabajo en tu plato**, así que puedes cambiar uno por otro sin que el día «se rompa». Las cantidades son aproximadas y equivalen a una ración.

Proteína ELIGE UNA

≈ 1 ración

Pechuga de pollo o pavo	120 g **(1 palma grande)**
Pescado	120 g de salmón o merluza **(1 lomo)** · o atún al natural **(1 + ½ latas medianas escurridas)**
Huevos	2 huevos L + 2 claras
Ternera picada 5 %	120 g **(1 palma grande)**
Lácteo para desayuno o merienda	250 g de yogur alto en proteína o skyr **(1 + ½ tarrinas)**

Hidrato ELIGE UNO

≈ 1 ración

Arroz	60 g en crudo **(1 taza ya cocido)**
Pasta	60 g en seco **(1 taza ya cocida)**
Patata	270 g **(1 + ½ patatas medianas)**
Pan integral	85 g **(2 + ½ rebanadas)** · o tortillas de trigo **(1 + ½ grandes)**
Avena para desayuno o merienda	60 g de copos **(6 cucharadas soperas)**

Grasa ELIGE UNA

≈ 1 ración

Aceite de oliva	15 g **(1 cucharada sopera)**
Aguacate	85 g **(½ aguacate)**
Crema de cacahuete o frutos secos	20 g **(1 cucharada sopera colmada)** · o **1 puñado pequeño** de frutos secos

ACCIÓN DE HOY

Elige tu comida más repetida y escribe **dos sustitutos** para cada parte. «Pollo con arroz» pasa a ser también «huevos con patata» o «atún con pasta».

DÍA 4

4 Come fuera sin culpa

Comer fuera no es salirte de nada. Usas el mismo plato de tres partes, solo que lo cocina otra persona: pide **proteína, verdura y una ración de hidratos**.

Qué pedir TRES EJEMPLOS

Italiano	Pasta con pollo, gambas o boloñesa y una ensalada para compartir. O pizza con una ensalada: es tu hidrato del día.
Japonés	Sashimi o tataki, un roll o un bol de arroz, y edamame o ensalada de algas.
Bar de tapas	Una de proteína (pulpo, pinchos, huevos rotos), una de verdura (pimientos, ensalada) y pan o patatas, no las dos.

Y si un día quieres comer lo que te apetezca, sin pensar en partes: **hazlo y disfrútalo**. Una comida libre sustituye a una comida, no arruina una semana.

ACCIÓN DE HOY

Come fuera o pide a domicilio, y elige con la regla. En la siguiente comida sigues con normalidad, **sin compensar**.

DÍA 5

5 El entreno mínimo

El todo o nada también pasa en el gimnasio: si no puedes la hora entera, no vas. Hoy aprendes tu **versión mínima**, la que haces el día que no te apetece.

20 minutos 3 RONDAS · DESCANSA 1 MIN ENTRE RONDAS

En casa, sin material

Sentadilla	12 repeticiones. Baja despacio, sube empujando el suelo.
Flexiones inclinadas	8 a 10 repeticiones, con las manos en el sofá o en una mesa.
Puente de glúteo	15 repeticiones. Aprieta arriba un segundo.
Plancha	30 segundos.

ACCIÓN DE HOY

Hazlo una vez. La regla a partir de ahora: el día que no llegues a tu entreno normal, haces este. **Hecho gana a perfecto.**

DÍA 6

6 Qué hacer después de un fallo

Vas a comer de más alguna vez, igual que todo el mundo. Lo que marca la diferencia no es ese momento, es **la comida de después**.

Lo de siempre

«Ya lo he estropeado, sigo así y el lunes empiezo.» Un mal rato se convierte en cuatro días.

Versión Balance

La siguiente comida es una comida normal: tu plato de tres partes. Ni ayuno, ni cardio de castigo.

Tu protocolo TRES PASOS

1. **Bebe agua y sigue con tu día.** No hay nada que arreglar.
2. **No te saltes la siguiente comida.** Saltártela es lo que provoca el siguiente atracón.
3. **Cuéntalo como lo que es:** una comida entre las más de veinte de la semana.

ACCIÓN DE HOY

Escribe la frase que te dirás la próxima vez. Por ejemplo: «Ha sido una comida. La siguiente es normal.»

DÍA 7

7 Revisa tu semana

Has hecho en siete días lo que una dieta cerrada no enseña: decidir tú. Contesta con sinceridad, es solo para ti.

¿Qué he hecho esta semana que podría repetir toda mi vida?

¿Qué intercambio me ha salvado más veces?

¿En qué momento he vuelto al «todo o nada» y qué haría distinto?

Y AHORA QUÉ

Esto ha sido una semana.
En Balance lo hacemos contigo.

Esta guía es general: sirve para cualquiera. En Balance by Paris todo esto se hace **a tu medida**, con tus horarios, tus gustos y tu objetivo, y conmigo acompañándote.

1 Tu alimentación, con opciones

Un plan con tus cantidades y **varias opciones en cada comida**, para que elijas según tu día. Nada de comer lo mismo cada lunes: una forma de comer que te acompañe siempre.

2 Tu entrenamiento

Personalizado para ti y para los días que de verdad puedes entrenar, con alternativas para cuando la semana se complica.

3 Empezamos conociéndonos

Hacemos una **videollamada** para que me cuentes dónde estás, qué has probado y qué quieres conseguir. Sin básculas y sin sermones.

SI QUIERES SABER CÓMO SERÍA TU PLAN

Cuéntame dónde estás

Son 2 minutos. Leo tus respuestas yo misma y te escribo por Instagram.

empieza-balance.netlify.app

Paris