

PROTOCOLO DE GUARDIAS

Arranque anti-hambre de 72 horas

Los tres primeros días del programa.

Te lo digo antes de que lo busques: **el objetivo de estas 72 horas no es que pierdas grasa**. Es que llegues al tercer día sin hambre y pensando que esto lo puedes sostener.

Porque nadie deja un programa por comer ordenado. Se deja por hambre. Así que empezamos quitando el hambre de la ecuación, y ya está.

Estos tres días no vas a comer menos.

Vas a comer ordenado.

CÓMO FUNCIONA

Qué son estas 72 horas

Estos tres días **no se quita nada**. Se coloca. Comes lo que ya tienes pautado, en su sitio y a su hora.

Hay que darle unos días al plan para que el cuerpo se acostumbre y el hábito se implante. Si el día 1 ya empezamos a recortar, lo único que consigo es que el día 4 no estés.

Así que el trabajo de estas 72 horas es este:

- **Día 1 — colocar.** Que tus 4 comidas ocupen su sitio.
- **Día 2 — anclar.** Repetir el día 1 exactamente igual.
- **Día 3 — arrancar.** Que ya no tengas que pensarlo.

DÍA 1

Colocar

Objetivo	Que las 4 comidas ocupen su sitio.
Qué haces	Haces tus 4 comidas, cada una a su hora. No cambias qué comes. Cambias cuándo .
Sabes que salió bien si...	Llegaste al final del día habiendo hecho las 4. Aunque alguna se te haya retrasado.
Ojo	Hoy no se quita nada ni se añade nada. Si hoy te sobra plan, es que va bien.

DÍA 2
Anclar

Objetivo	Repetir el día 1, clavado.
Qué haces	Los mismos horarios de ayer. Ese es todo el trabajo del día de hoy: hacer lo mismo otra vez.
Sabes que salió bien si...	Repetiste los horarios sin tener que reorganizarte a media tarde.
Ojo	Es el día del bajón, y es el día en que la gente lo deja. No es hambre de verdad: es un hueco que antes llenabas con otra cosa. Para eso está el snack de abajo.

DÍA 3
Arrancar

Objetivo	Que ya no tengas que mirar el papel.
Qué haces	Lo mismo que ayer. Y antes de acostarte, dejas preparada la comida de mañana.
Sabes que salió bien si...	Hiciste el día sin consultar nada. Ahí ya no estás siguiendo un plan: tienes una rutina.

Si llegas al día 3 sin hambre, esto ya está funcionando.

Lo demás viene solo, y viene después.

TU RECURSO
El snack

Es la misma pieza que usas dentro de una guardia, y se llama igual para que la reconozcas: **el snack**. Proteína, hidrato sencillo y grasa.

No es un premio ni es un fallo. Es una pieza del plan, y está ahí para el hueco del día 2.

- | | |
|----------|--|
| A | 150 ml de kéfir + 10 g de proteína en polvo + 1 pieza de fruta + 1 onza de chocolate negro |
| B | 2 tortas de arroz + 1 yogur proteico + 1 manzana |
| C | Sándwich de fiambre de pollo + 1 yogur proteico + 1 pieza de fruta |
| D | 2 tortas de arroz + 1 yogur proteico + 1 onza de chocolate negro |
| E | 1 yogur proteico + 1 pieza de fruta + frutos secos |
| F | 2 tortas de arroz con crema de cacahuete + 1 yogur con proteína en polvo |

Tienes catorce montajes más en la **Guía de Comidas de Guardia**. Son los mismos: los de allí te sirven aquí y al revés.

DE UN VISTAZO

Las 72 horas en una tabla

	Qué haces	Qué NO haces
Día 1	Colocas tus 4 comidas en su hora.	No quitas nada.
Día 2	Repites los horarios de ayer, clavados.	No improvisas horarios nuevos.
Día 3	Lo mismo, y dejas mañana preparado.	No compensas los dos días anteriores.

EL CASO REAL**Si tus primeras 72 horas caen en guardia**

Pues empiezas igual. No se retrasa nada y no esperas a tener tres días libres seguidos.

El día de guardia **cuenta** como uno de los tres. No es un día que no vale, no es un día que hay que repetir. Es el día 1, o el 2, o el que te toque.

Y tiene toda la lógica del mundo: tu vida va a tener guardias las doce semanas. Si el arranque no aguanta una, no aguanta el programa. Así que arrancamos donde estás, no donde sería cómodo.

Qué NO cambia	El método entero. Sigues colocando, no quitando. Las mismas 4 comidas, en sus horarios de siempre.
Qué cambia	Dónde comes. Ese día las comidas van contigo en la bolsa, y se te suma el snack.
Qué haces al salir	La comida 1 en casa y a dormir. Ahí empieza tu día siguiente del arranque.
Qué no haces	No compensas el saliente. Ni ayunas para arreglarlo ni comes de más porque te lo has ganado.

Para el detalle de la bolsa, las ingestas dentro del turno y la madrugada, tienes la **Guía de Comidas de Guardia**. Este documento y aquel se leen juntos.

No esperas a la semana perfecta.

Esa semana no existe, y tú lo sabes mejor que nadie.

Este documento organiza el reparto de tus comidas durante los tres primeros días. No sustituye indicación médica: si tienes alguna condición que lo condicione, dímelo y lo ajustamos en tu plan.