bionobo®

antes

Detox pre-embarazo
prepara el terreno, los dos

Seis meses para llegar con menos carga y mejor nutridos: qué cambiar, qué hacer y cuándo parar.

GUÍA · EDICIÓN 2026

REDUCIR · DEPURAR · NUTRIR



una carta para empezar

Preparar el terreno *antes de sembrar*

Si estáis pensando en buscar un bebé, los meses de antes son vuestros. Son el mejor momento para mirar qué entra en casa, en el plato y en el cuerpo, y para cuidaros sin prisa.

Esta guía no va de miedo ni de promesas. Nadie puede prometeros un resultado, y nosotros tampoco. Va de preparar el terreno con calma, los dos, y de llegar a ese día con menos carga y mejor nutridos. Y si te preparas sola, todo lo demás sirve igual.

Casi todo lo que hay aquí son hábitos: agua, comida real, casa, descanso. Lo que lleva producto es opcional, y tiene su momento.

No hace falta hacerlo perfecto: *poco a poco.*



LA REGLA DE ORO · SI TE QUEDAS CON UNA SOLA FRASE

Todo lo que lleva producto o protocolo *es para antes*

Ni re:set, ni be:liver, ni ikigen, ni enemas, ni alcalina, ni shila:jit, ni ki:wami en el embarazo ni en la lactancia. La última limpieza profunda termina al menos tres meses antes de empezar a buscar (**pág. 12**), y el día que empezáis a buscar, dejáis todo lo de bionobo, los dos (**pág. 17**). **Y siempre, siempre, con tu médico o tu matrona.**

cómo leer esta guía

Vuestro calendario *de un vistazo*

No es un manual para leer de una sentada: es un mapa. *Abridlo por donde estéis.*

SEIS MESES, CUATRO MOMENTOS

MESES 6 → 3

Preparar y depurar

- Visita preconcepcional (**pág. 6**)
- Los dos filtros de agua (**pág. 7**)
- Dentista, con tiempo (**pág. 10**)
- Si queréis: re:set → be:liver, o ikigen; enemas (**pág. 12**)
- Él aparca la sauna (**pág. 16**)

MESES 3 → 0

Nutrir y calmar

- Comida densa (**pág. 14**)
- Sol y mar (**pág. 15**)
- Él: hígado, fuerza y libido (**pág. 15**)
- alcalina o shila:jit, si los tomáis (**pág. 13**)
- Sin limpiezas profundas

EL DÍA QUE EMPEZÁIS A BUSCAR

Parar

- **Los dos dejáis todo lo de bionobo**
- Ella: sauna y baños muy calientes, *fuera*
- Ella: hígado y paté, *fuera* (**pág. 17**)

EMBARAZO Y LACTANCIA

Acompañar

- Ningún producto ni limpieza
- Lo que os diga vuestra matrona

LO QUE SIGUE SIEMPRE

Agua filtrada, comida real, descanso y movimiento.

CINCO PARTES Y UN CIERRE

I Entender — POR QUÉ ANTES · LOS DOS · LA VISITA — 04–06
II Reducir — AGUA · PLATO · CASA · BOCA — 07–10
III Depurar — EMBUDO · VENTANA · BIOMINERALES — 11–13
IV Nutrir — DENSIDAD · SOL Y MAR · Ddescanso — 14–16
V Buscar — EL DÍA · PREGUNTAS · LA LISTA — 17–19
Lo que viene — CIERRE · CONTACTO Y AVISO — 20–21

PAUSA *¿En qué mes estáis hoy?*

PARTE I · PÁGS. 4-6

I Entender
por qué antes, y los dos

Lo que el cuerpo guarda, el ritmo de cada uno y el primer paso: la visita.

Por qué antes 04
Él también cuenta 05
La visita, primero 06

el punto de partida

Por qué antes
lo que el cuerpo guarda

No para hacerlo perfecto, sino para llegar con el terreno preparado, y entre los dos.

UN ESTUDIO · 268 EMBARAZADAS

99–100 %

No es culpa de nadie: *es el mundo en que vivimos.*

En un estudio con 268 embarazadas en EE. UU., casi todas (del 99 al 100 %) tenían en el cuerpo restos de PCB, pesticidas, ftalatos o compuestos perfluorados (Woodruff et al., 2011).

La buena noticia: buena parte de lo que entra depende de decisiones pequeñas y diarias.



Lo que haces hoy, lo haces con tiempo

El cuerpo tiene su ritmo (**pág. 5**), y los cambios de casa, plato y hábitos necesitan semanas para asentarse. Por eso empezamos meses antes.

Sin prisas y sin perfección.

Por dónde empezar

1. **Primero, cerrar el grifo:** el agua, el plato, la casa y la boca (**págs. 7–10**).
2. **Después, si queréis,** la ventana de limpieza: solo antes y con calma (**págs. 11–13**).
3. **Y siempre, nutrir** (**págs. 14–16**).

FUENTE Woodruff TJ et al., *Environ Health Perspect*, 2011.

◆ PAUSA *¿Qué es lo primero que te apetece cambiar en casa?*

los dos · el ritmo del cuerpo

Él también cuenta *cosa de dos*

No es solo cosa de ellas. Entre 1973 y 2018, la concentración media de espermatozoides cayó un 51,6 % en todo el mundo, y desde el año 2000 baja el doble de rápido (Levine et al., 2023). *Prepararse es cosa de dos.*



ÉL · CADA ESPERMATOZOIDE

Unos dos meses

Un espermatozoide tarda unos dos meses en formarse: 64 días de media (de 42 a 76) en un estudio con marcaje (Misell et al., 2006). Lo que él cambie hoy se nota en sus espermatozoides de dentro de dos o tres meses.



cada anillo, tres meses



ELLA · CADA ÓVULO

Casi tres meses

El óvulo que ella soltará dentro de unos meses ya ha empezado su recta final: el grupo de folículos del que saldrá empieza a prepararse unos 85 días antes de la ovulación (Gougeon, 1986).

Tres meses es el ritmo del cuerpo, el de ella y el de él.
Seis os dan margen para hacerlo sin prisas y sin perfección: poco a poco.

LOS DOS

Tabaco

Si alguno de los dos fuma, este es el momento de dejarlo, con ayuda si hace falta. Y cuenta también el humo de quien fuma cerca de ella.

ELLA Y ÉL

Alcohol

Para ella, alcohol cero desde que planeáis (Ministerio de Sanidad). Para él, lo que más pesa es la copa diaria (Ricci et al., 2017).

ÉL

Calor

Los testículos están fuera del cuerpo por algo: necesitan estar más frescos. Por eso él aparca la sauna mientras os preparáis (**pág. 16**).

FUENTES Levine H et al., *Hum Reprod Update*, 2023 · Misell LM et al., *J Urol*, 2006 · Gougeon A, *Hum Reprod*, 1986 · Sharma R et al., *Eur Urol*, 2016 · Ricci E et al., *Reprod Biomed Online*, 2017 · Ministerio de Sanidad, guía de prevención preconcepcional.

◆ PAUSA *¿Qué cambio haríais juntos esta semana?*

el primer paso · seis meses antes

La visita, primero *y las pruebas*

Antes de nada, una consulta preconcepcional con tu médico o tu matrona: analítica, revisión y todo lo que tomáis. Lo que os indiquen va primero. **No dejes ningún tratamiento sin hablarlo antes.**

PARA LA CONSULTA

Qué llevar

1 Lo que tomáis
La medicación y todo lo demás que toméis los dos, también lo de bionobo.

2 Analítica y revisión
Analítica general, citología si te toca y lo que tu médico vea.

3 Esta guía
Lo que pensáis hacer y cuándo, para decidirlo con quien os acompaña.

4 Vuestras dudas
Apuntadlas antes, para no dejaros ninguna.

SI QUERÉIS MEDIR

Es opcional

Metales	Si quieres mirarlos, el punto de partida es una **analítica de sangre con tu médico**.
Pesticidas	Para mirarlos existen análisis de orina.
Cabello	¿Mineralograma? Si lo haces, tómalo solo como orientación y **no decidas nada con un único resultado**.

Cuando enviaron el mismo pelo a seis laboratorios, los resultados no coincidieron (Seidel et al., JAMA 2001).

CON HONESTIDAD

Una referencia, no un diagnóstico

Cualquier análisis es la foto de un momento.

Antes de cualquier número, ¿cómo os sentís?

SI TARDA EN LLEGAR

Volved a la consulta *y pedid pruebas, los dos.*

1 año
buscando, sin embarazo

36+
o antes, si ella tiene 36 años o más

FUENTES NHS, «Trying to get pregnant», 2026 · NHS, «Infertility» · Seidel S et al., *JAMA*, 2001.

◆ PAUSA *Apuntad la fecha de vuestra visita.*

PARTE II · PÁGS. 7-10

II Reducir

lo que entra, poco a poco

Desde hoy, los dos: agua, plato, casa y boca. No hace falta cambiarlo todo de golpe.

El agua	07
Lo que comemos	08
Casa, cocina y piel	09
La boca y el cuerpo	10

reducir · el agua

El primer cambio *el agua*



> *«Si hay algo en lo que puedes invertir, tu primera inversión es dedicar tiempo a entender el agua. Nadie la va a entender por ti. Todo el mundo te va a venir a vender el mejor filtro… Yo te puedo decir cuál es el mejor, pero no quiero: quiero que tú decidas cuál es el mejor. Lo que sí te vengo a decir es que el agua del grifo va llena de porquería, y que un filtro para la ducha y un filtro para el agua que bebes son esenciales. Ese es el primer cambio.»*

Dani COFUNDADOR DE bionobo®

EL PRIMER FILTRO

Para el agua que bebes

Nos salimos del agua embotellada. Hay muchas opciones y todas dicen ser la mejor: **informaos, comparad y elegid vosotros.** Y el que elijáis, cuidadlo: los recambios, a su tiempo.

Desde enero de 2026, la UE pone límite a los PFAS (los «químicos eternos») en el agua del grifo. **Que haya límite te dice que están ahí.**

EL SEGUNDO FILTRO

Para la ducha

El filtro de la ducha no es un capricho. En un estudio, quienes se ducharon diez minutos con agua del grifo acabaron con **más trihalometanos en sangre** (subproductos del cloro) que quienes se bebieron un litro de agua del grifo (Backer et al., 2000).

Lo que respiras con el vapor y lo que toca tu piel **también cuenta.**

Si tu filtro quita también los minerales (ósmosis)

En la preparación, devuélveselos con unas gotas de alcalina (**pág. 13**). Desde el día que empezáis a buscar, los tomáis de la comida, o de un filtro que no los quite todos: coméntalo con tu matrona.

FUENTES Backer LC et al., *J Expo Anal Environ Epidemiol*, 2000 · Directiva (UE) 2020/2184 (PFAS, desde el 12 de enero de 2026).

reducir · el plato

Lo que comemos *y lo que no*

Busca una alimentación consciente, alimentos reales. Probablemente tendrás que dejar de comprar en los supermercados comunes, poco a poco: la comida de los supermercados comunes va hasta arriba de pesticidas. **No son realmente comida real, aunque lo parezcan.**

−70,93 %

GLIFOSATO EN ORINA · EN SEIS DÍAS

Lo que comes se nota, y rápido. Cuando cuatro familias de EE. UU. pasaron a comer ecológico, el glifosato en su orina bajó un 70,93 % en seis días (Fagan et al., 2020), y algunos pesticidas, hasta un 95 % (Hyland et al., 2019). **Empieza por lo que comes con piel.**

EL PESCADO Y EL MERCURIO

Pescado sí, *pero el pequeño*

La AESAN pide a las mujeres que planean un embarazo, a las embarazadas y a las madres que dan el pecho que eviten el pez espada (emperador), el atún rojo, el tiburón (cazón, marrajo, mielgas, pintarroja, tintorera) y el lucio: cuanto más grande y longevo es el pez, más mercurio acumula, y el mercurio puede atravesar la placenta.

En esta guía lo aplicamos a los dos: el pescado grande sale del plato desde que empezáis a planear el embarazo.



Del pequeño, **de 3 a 4 raciones a la semana**: cuáles y cómo, en la **pág. 14**.

LO QUE DEJAMOS FUERA · LOS DOS

- × **Aceites de semillas refinados** (girasol, soja, maíz, colza) y margarina
- × **Azúcar y ultraprocesados**
- × **Lácteos pasteurizados** y bebidas vegetales pasteurizadas
- × **Alcohol:** ella, cero; él, sin copa diaria (**pág. 5**)

> *«Los lácteos pasteurizados no son comida real: son un ultraprocesado. La leche homogeneizada no es un lácteo: es un ultraprocesado.»*
>
> — *Dani*

Café, ecológico y mejor en grano. Y la cafeína, lo mejor es ir quitándola poco a poco.

FUENTES Fagan J et al., *Environ Res*, 2020 · Hyland C et al., *Environ Res*, 2019 · AESAN, Recomendaciones de consumo de pescado por presencia de mercurio (2019).

◆ PAUSA *¿Qué es lo que más compras con piel?*

reducir · el entorno

Casa, cocina y piel *menos carga cada día*

Respiras, cocinas, te lavas… No tires nada ni rehagas la casa entera: **cuando se acabe algo, cámbialo por una versión mejor.**

COCINA · PLÁSTICOS

Menos plástico

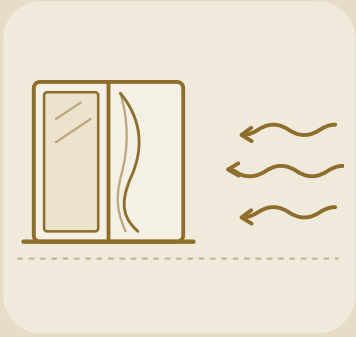


En 2023, la EFSA rebajó 20.000 veces la cantidad de bisfenol A que considera tolerable, y la UE lo ha prohibido en los materiales en contacto con alimentos.

✓ **Lo fácil:** vidrio y acero para guardar, calentar y beber. Sartenes de acero, hierro o cerámica.

CASA · AIRE Y LIMPIEZA

Ventila y simplifica



Cuatro ftalatos (plastificantes de algunos plásticos blandos) están restringidos en la UE desde 2020.

✓ **Lo fácil:** fuera ambientadores y velas perfumadas; ventila cada día; limpia con pocos productos y sencillos.

PIEL · COSMÉTICA

Cosmética sencilla



Cinco parabenos están prohibidos en la cosmética europea desde 2014 porque no se pudo demostrar que fueran seguros.

✓ **Lo fácil:** menos ingredientes, que entiendas, y sin perfume. El desodorante, sin aluminio.

4 de 6

LOS PLÁSTICOS LLEGAN MUY LEJOS

En un estudio italiano encontraron microplásticos en 4 de 6 placentas (Ragusa et al., 2021). **No para asustarte:** para que el cristal, el acero y la comida sin envasar tengan todo el sentido.

SI VAIS A REFORMAR

¿Vais a pintar o reformar, también la habitación del bebé? En una casa antigua, lijar o decapar pintura vieja puede soltar polvo con plomo (OMS): **mejor antes de buscar, que lo haga otra persona y ventilando bien.**

FUENTES EFSA, bisfenol A, *EFSA Journal*, 2023 · Reglamento (UE) 2024/3190 · Reglamento (UE) 2018/2005 · Reglamento (UE) 358/2014 · Ragusa A et al., *Environ Int*, 2021 · OMS, «Lead poisoning» (2026).

◆ PAUSA *¿Qué es lo próximo que se te acaba en el baño?*

reducir · procedimientos

La boca y el cuerpo *con tiempo*

Lo que llevas puesto también cuenta. Aquí la regla es sencilla: **todo, con tiempo, con un profesional, y lejos del embarazo.**

EMPASTES DE AMALGAMA · LOS DOS

Los empastes «de plata» *se deciden con tu dentista*

Son, en torno a la mitad, mercurio (FDA). **Un empaste en buen estado no se quita por quitar: decide siempre tu dentista.** Al retirarlo se libera vapor de mercurio en ese momento; por eso, si queréis cambiarlos, se hace con tiempo, meses antes de buscar y con un dentista que sepa retirarlos con protección. Nunca durante el embarazo ni la lactancia.

EN LA UNIÓN EUROPEA

2018	Ya no se ponen a embarazadas ni a madres que dan el pecho.
2025	Ya no se ponen a nadie, salvo necesidad estricta.

CUÁNDO

AHORA
Revisión, los dos
Con tu dentista: cómo están vuestros empastes.

MESES 6 → 3
Si toca cambiar
En estos meses, con tiempo y con protección.

DESDE QUE BUSCÁIS
Nada de retirar amalgamas
Tampoco en el embarazo ni la lactancia. Las revisiones, sí.

IMPLANTES, TATUAJES Y LÁSER

Cada cosa, con su guía

Si llevas implantes mamarios o tatuajes, o piensas en un láser, tenemos guías dedicadas (síndrome de ASIA; detox y tatuajes): llegarán pronto a la biblioteca. **Cualquier procedimiento, con tiempo y con tu médico.**

BIBLIOTECA DE GUÍAS

Todas nuestras guías, gratis

Escanea el QR o pulsa el enlace.

biblioteca de guías

FUENTES FDA, «Dental Amalgam Fillings» (2021) · Reglamento (UE) 2017/852, art. 10 · Reglamento (UE) 2024/1849.

PAUSA *¿Cuándo fue vuestra última revisión?*

PARTE III · PÁGS. 11-13

III Depurar

si queréis, y solo antes

De los seis a los tres meses antes de buscar: la ventana para ir más profundo. Nada de esto es obligatorio.

El embudo 11
Vuestra ventana 12
Remineralizar 13

depurar · el orden

El embudo de drenaje *de abajo arriba*

La gran salida de lo que el hígado empaqueta es el intestino. Por eso, en nuestra forma de depurar empezamos por abajo: *primero, que lo que se mueve tenga por dónde salir.*



EN LA PRÁCTICA · DE ABAJO ARRIBA

1 **Tus hábitos**
Agua filtrada, comida real y movimiento (**págs. 7-8**, **14** y **16**); y que vayas bien al baño.

2 **re:set**
El intestino, en un protocolo de 24 horas.

3 **be:liver**
El hígado y la vesícula, después.

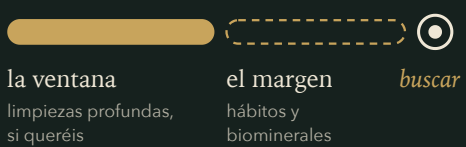
ikigen reúne todo en un solo protocolo de 4 días (**pág. 12**).

El orden intestino → hígado es nuestra forma de hacerlo, no una secuencia clínica probada.

POR QUÉ CON MESES DE MARGEN

La última limpieza, tres meses antes

Una limpieza profunda mueve mucho en poco tiempo. Por eso la hacemos con margen: la última termina **al menos tres meses antes de empezar a buscar**, el ritmo del cuerpo de ella y de él (**pág. 5**). Es nuestra prudencia, no una regla médica; y nunca en el embarazo ni en la lactancia.



FUENTES StatPearls (NCBI): «Physiology, Bile Secretion» y «Physiology, Lymphatic System». El margen de tres meses va ligado al ritmo de 64 y 85 días de la **pág. 5** (Misell 2006; Gougeon 1986).

depurar · solo antes

Vuestra ventana *meses 6 → 3*

Si queréis ir más profundo, este es el momento: uno detrás de otro, con calma, mientras todavía no estáis buscando, y terminando al menos tres meses antes de empezar. **Ninguno es obligatorio.**

PASO 1
re:set
el intestino

El protocolo intestinal de 24 horas, con enzimas kōso fermentadas. También en versión para parejas.

Ver re:set

PASO 2
be:liver
el hígado

El segundo paso, para el hígado y la vesícula, tras preparar el intestino.

Ver be:liver

LOS TRES
ikigen
en uno

Remineralizar, intestino e hígado en un solo protocolo, en 4 días.

Ver ikigen

Lee sus guías con calma antes de decidir: las de be:liver e ikigen están en la **biblioteca de guías**; la de re:set llegará pronto.

ENEMAS · SOLO EN ESTA VENTANA

Tres formas de hacerlo

- agua tibia
- con ácido fúlvico: **5–10 gotas** de alcalina por bolsa; **10–20 o más**, avanzados
- con ácido fúlvico y café orgánico

Si no puedes conseguir una bolsa de enemas, busca en tu zona hidroterapia de colon. Tenemos una guía de enemas: llegará pronto a la **biblioteca**.

«Sé que parecen complicados, pero son una herramienta increíble.»
DANI

ANTES DE CUALQUIER BINDER · CON TU PROFESIONAL

Binders y quelantes *no es lo mismo*

Un binder

Se une a ciertas sustancias **dentro del intestino** y sale con las heces: la clorela, el carbón activado o la fibra. Puede estreñir si no bebes suficiente agua. Sepáralo de tus medicamentos y de cualquier otra cosa que tomes, y **siempre con tu profesional**.

Un quelante

Los quelantes médicos, como el DMSA o el EDTA, se usan con supervisión médica: **nunca un protocolo por tu cuenta**, y menos aún en el embarazo o la lactancia.

LO QUE SABEMOS DEL ÁCIDO FÚLVICO

«Al ácido fúlvico se le conoce como un quelante natural: forma quelatos con otros compuestos. Lo que sí sabemos es que penetra muy bien en las células: por su tamaño tan pequeño, se le atribuye la capacidad de cruzar barreras que otros compuestos no cruzan, como las barreras celulares o la hematoencefálica.»
DANI, COFUNDADOR DE bionobo®

En esta guía, alcalina y shila:jit son un apoyo diario y suave, no una limpieza profunda (**pág. 13**).

En la UE no hay ninguna declaración autorizada sobre metales pesados, y no afirmamos nada así de ningún producto.

FUENTES Sears ME, *Sci World J*, 2013 · Wax PM, *J Med Toxicol*, 2013 · Reglamento (CE) 1924/2006.

depurar · biominerales

Remineralizar *en la preparación*

Dos fuentes naturales de biominerales, con ácido fúlvico, minerales traza y ácidos orgánicos. Una u otra, cada día, mientras os preparáis: **un apoyo diario y suave.**



LA RESINA · CONCENTRADA

shila:jit dorado

60–65 % de ácido fúlvico, medido según ISO 19822

Resina del Himalaya. Se empieza con un grano de arroz.

Ver shila:jit

ESCANEA O PULSA



LAS GOTAS · LIGERAS

alcalina

75 + minerales traza y 14 ácidos orgánicos en cada gota

En tu vaso de agua filtrada; y si usas ósmosis, también para devolverle los minerales.

Ver alcalina

ESCANEA O PULSA

TU DOSIS, POCO A POCO

¿Eres sensible? Empieza con menos, y en días alternos.

	EMPIEZA	SUBE DESPACIO	ASIENTA	TU DOSIS
shila:jit EN AGUA TEMPLADA	**Un grano de arroz**	El mismo grano	Varias tomas al día	**Hasta un garbanzo pequeño**, repartido
alcalina EN 200 ML DE AGUA	**4 gotas**	6 gotas	10 gotas	**10 + 10 gotas**

ki:wami, si lo usáis en la preparación: de 2 a 4 tomas de 30 ml al día.
Los ayunos, solo dentro de la ventana (pág. 17).

bionobo.com/products/kiwami

ANTES DE EMPEZAR

Tu salud va primero

Léelo con calma. Y siempre, con tu médico o tu matrona.

- Ni alcalina ni shila:jit (ni ki:wami) en el embarazo ni en la lactancia: **los dejáis el día que empezáis a buscar.**
- Deja **2 horas** entre estos productos y cualquier medicación.
- **No superes la dosis diaria recomendada.**
- Los complementos alimenticios no deben utilizarse como sustitutos de una dieta variada y equilibrada.

PARTE IV · PÁGS. 14-16

Nutrir
los últimos tres meses, y siempre

IV

Cuando se cierra la ventana de limpieza, todo va de nutrir: comida densa, sol, mar y descanso.

Densidad nutricional 14
Sol, mar y comida 15
Descanso y movimiento 16

nutrir · el plato

Densidad nutricional
lo que sumamos

«Te dicen que comas variado, pero se trata de comer con densidad nutricional: densidad de micronutrientes. Hoy sabemos que la comida del supermercado, de normal, crece en suelos empobrecidos y tiene menos densidad de nutrientes que hace unas décadas. Por eso es importante dejar atrás el concepto de "variado" y entender lo que es comer con densidad nutricional. Vamos a tener que hacer cambios.»

— *Dani* COFUNDADOR DE bionobo®



Carne

De pasto y **acabada en pasto**, o una finca que te cuente cómo viven sus animales.

Pescado

Pequeño y salvaje, de 3 a 4 veces por semana: sardina, boquerón, caballa, merluza, mejillón. Salvaje antes que de piscifactoría.

Huevos

Ecológicos, código 0. De lo más rico en colina, y también llevan folato (**pág. 15**).

Grasas

Para cocinar: **tallow (sebo) de vacuno de pasto**, mantequilla de pasto, ghee o coco virgen. AOVE, en crudo.

Vísceras

El hígado es de lo más denso que existe y encaja en la preparación, con moderación: como mucho una vez por semana. El día que empezáis a buscar, ella lo aparta (**pág. 15**).

Lácteos y fermentados

Lácteos, crudos o fermentados. El chucrut y el kimchi, vivos: refrigerados y turbios. Los lácteos crudos, no en el embarazo: ella los deja el día que empezáis a buscar.

Fruta y verdura de temporada y de cerca; ecológico en lo que comes con piel.

¿Dónde comprar todo esto, y la limpieza y la cosmética? En el bonus «Tus aliados tox-free» de la guía para principiantes: está en la **biblioteca de guías.**

FUENTES Davis DR et al., *J Am Coll Nutr*, 2004 · Montgomery y Biklé, *Front Sustain Food Syst*, 2021 · AESAN, Recomendaciones de consumo de pescado por presencia de mercurio (2019) · Hites RA et al., *Science*, 2004 · USDA FoodData Central 171287.

nutrir · de dónde sale lo bueno

Sol, mar *y comida de verdad*



> *«Sol todos los días: construye tu callo solar poco a poco y exponte al sol, que es buenísimo.»*
>
> — *Dani* COFUNDADOR DE bionobo®

EL SOL

Sol cada día

Empieza con poco rato y ve sumando, sin llegar a quemarte: eso es construir el callo solar. Con el sol en la piel, el cuerpo fabrica su propia vitamina D.

EL MAR

Baños de mar

Bañaos en el mar siempre que podáis. A la mesa, pescado pequeño y marisco (**pág. 14**). Y quien lo tenga por costumbre, agua de mar de consumo, siempre diluida.

EL PLATO

Comida densa, de verdad

Pescado pequeño, carne de pasto, y verduras y frutas de temporada. **Con folato, de la familia del ácido fólico:** legumbres, espárragos, verduras de hoja, remolacha, aguacate y huevos.

Y el agua, con filtro: la que bebes y la de la ducha (**pág. 7**).

Ella: hígado y paté, fuera desde el día que empezáis a buscar.

ANTES DE BUSCAR · LA CONSULTA

Antes de buscar, pasad por la consulta de tu matrona o tu médico: lo que os indiquen va primero, y esta guía no lo sustituye (**pág. 6**).

PARA ÉL

Hígado, fuerza y libido

> *«El hígado es súper importante para la testosterona, las erecciones y todo eso.»*
>
> DANI, COFUNDADOR DE bionobo®

El hígado QUITARLE CARGA

Procesa las hormonas sexuales y fabrica la proteína que las lleva por la sangre. Cuando va cargado (hígado graso, alcohol), es frecuente ver la testosterona más baja y más problemas de erección: son asociaciones observadas, no una promesa. **Lo nuestro: quitarle carga.** Alcohol fuera o al mínimo, comida de verdad y menos tóxicos (**págs. 7–10**); y, si queréis, las limpiezas profundas, solo dentro de la ventana (**pág. 12**).

Fuerza LEVANTAR PESAS

Levanta pesas: la OMS recomienda trabajar la fuerza dos o más días por semana. Lo que se sabe, con sus límites: tras una sesión intensa, la testosterona sube un rato; en reposo, los ensayos no ven que entrenar la cambie. Y en un estudio con 231 hombres, los que más se movían tenían más concentración de espermatozoides; con las pesas, la misma tendencia, sin ser concluyente (Gaskins et al., 2014).

Libido UNA SEÑAL

La libido es una señal de que el cuerpo va bien. Nosotros la cuidamos con lo de siempre: dormir, sol, menos estrés, menos alcohol y menos pantallas. Y si un día no hay ganas, no pasa nada: es información, no un examen.

Lo demás de él sigue igual: sauna aparcada (**pág. 16**), sin tabaco ni copa diaria (**pág. 5**).

No afirmamos nada sobre la testosterona, la libido ni la fertilidad de ningún producto.

FUENTES USDA FoodData Central (folato) · MedlinePlus (NIH), «Vitamin D» · Papadimitriou K et al., *Endocrine*, 2024 · Jaruvongvanich V et al., *Ann Hepatol*, 2017 · Smith SJ et al., *Expert Rev Endocrinol Metab*, 2023 · Yoo HJ et al., *Hepatol Int*, 2023 · Hawksworth DJ y Burnett AL, *Sex Med Rev*, 2020 · Vingren JL et al., *Sports Med*, 2010 · Potter NJ et al., *J Strength Cond Res*, 2021 · Gaskins AJ et al., *Hum Reprod*, 2014 · Bull FC et al., *Br J Sports Med*, 2020 (OMS).

nutrir · el cuerpo

Descanso y movimiento *y el calor, a su tiempo*

HÁBITO 1

Dormir

la base de todo

Dormir no es tiempo perdido: es cuando el cuerpo se repara.

7 h

o más cada noche, con regularidad

VERSIÓN MÍNIMA Las pantallas, fuera de la cama.

SI QUIERES MÁS Luz de la mañana en la cara, nada más levantaros.

OBSERVA *¿Cómo os despertáis?*

HÁBITO 2

Moverse

poco a poco, cada día

A tu manera y sin forzar. La OMS habla de:

150–300

minutos a la semana de actividad moderada (OMS, 2020)

VERSIÓN MÍNIMA Caminar al sol, descalzo si puedes.

SI QUIERES MÁS Rebounding (trampolín): en la cama, en una colchoneta o en un mini trampolín. Y cepillado en seco o masaje linfático manual.

OBSERVA *¿Cómo notas las piernas y la energía?*

HÁBITO 3

Calmarse

respiración en caja

Cuando notes prisa, sigue el cuadrado sin forzar, unas cuantas vueltas, a tu ritmo.



«Soltar el control, más que tomar el control.»
— *Dani*

OBSERVA *¿Cuánto tardan en bajar los hombros?*

EL CALOR · LA SAUNA

«La sauna nos ayuda mucho a eliminar toxinas.» — *Dani*

LO QUE HAY MEDIDO

En el sudor se han medido metales (arsénico, cadmio, plomo y mercurio; Sears et al., 2012) y otros compuestos, como el bisfenol A (Genuis et al., 2012). Cuánto baja eso la carga del cuerpo aún no está bien medido: no es una promesa.

Él LA APARCA MIENTRAS OS PREPARÁIS

La sauna nos encanta, pero en un estudio, dos saunas por semana durante tres meses bajaron con fuerza el recuento y la movilidad de los espermatozoides; a los seis meses de dejarla, todo había vuelto a la normalidad (Garolla et al., 2013). Por eso él la aparca mientras os preparáis: **idealmente seis meses, y como mínimo tres**. Los baños muy calientes, también.

Ella HASTA EL DÍA QUE EMPEZÁIS A BUSCAR

Para ella, la sauna es una gran aliada en la preparación, hasta el día en que empezáis a buscar. Un embarazo, al principio, no se nota: **por prudencia, desde ese día, ducha templada** en lugar de sauna, jacuzzi o baños muy calientes. Y háblalo con tu matrona.

FUENTES Watson NF et al., *Sleep*, 2015 (AASM/SRS) · Bull FC et al., *Br J Sports Med*, 2020 (OMS) · Sears ME et al., *J Environ Public Health*, 2012 · Genuis SJ et al., *J Environ Public Health*, 2012 · Garolla A et al., *Hum Reprod*, 2013 · Moretti ME et al., *Epidemiology*, 2005 · NHS, «Exercise in pregnancy».

◆ **PAUSA** *¿Cómo dormís esta semana?*

PARTE V · PÁGS. 17-19

V Buscar
cada cosa a su tiempo

Qué sigue y qué se para, de un vistazo.

El semáforo 17
Preguntas 18
Vuestra lista 19

buscar · el semáforo

El día que empezáis *a buscar*

Cada fila vale para los dos, salvo las marcadas ELLA*; lo de él, abajo. Y siempre con tu médico o tu matrona.*

● SÍ ◐ CON MEDIDA ○ NO

	MESES 6 → 3	MESES 3 → 0	DESDE QUE BUSCÁIS	EMBARAZO Y LACTANCIA
Limpiezas profundas re:set, be:liver, ikigen, enemas, ayunos y binders (estos, con tu profesional)	● si queréis	○ no	○ no	○ no
alcalina · shila:jit · ki:wami	● sí	● sí	○ no	○ no
Sauna y baños muy calientes ELLA	● sí	● sí	○ no	○ no
Hígado y paté ELLA	◐ con moderación	◐ con moderación	○ no	○ no
Pescado grande pez espada, atún rojo, tiburón, lucio (**pág. 8**)	○ no	○ no	○ no	○ no
Tabaco también el humo de quien fuma cerca	○ no	○ no	○ no	○ no
Alcohol ELLA	○ no	○ no	○ no	○ no
Leche y lácteos crudos ELLA los quesos curados de pasta dura, sí	● sí	● sí	○ no	○ no
Cafeína lo mejor, ir quitándola poco a poco	◐ cada vez menos	◐ cada vez menos	◐ cada vez menos	◐ cada vez menos
Sol cada día y baños de mar y comida de verdad (**pág. 15**)	● sí	● sí	● sí	● sí

Él | Sin sauna ni baños muy calientes durante toda la preparación; sin tabaco ni copa diaria; las limpiezas profundas, solo dentro de la ventana. **Su alcalina o su shila:jit, hasta el día que empezáis a buscar, como ella** (**pág. 18**). Lo suyo, en la **pág. 15**: hígado, fuerza y libido.

buscar · dudas

Preguntas frecuentes *antes de empezar*

Las dudas que suelen salir por el camino. Respuestas cortas y honestas.

01 ¿Y si ya estoy embarazada, o dando el pecho?

Entonces nada de lo que lleva producto o protocolo: ni re:set, ni be:liver, ni ikigen, ni enemas, ni alcalina, ni shila:jit, ni ki:wami. En bionobo® comprendemos la importancia de un embarazo y una lactancia saludables, y nuestros productos no han sido probados para estos periodos.

Lo que sí: agua filtrada, comida real, descanso, movimiento y lo que te diga tu matrona. Cuando termine la lactancia, si queréis volver, poco a poco y con vuestro profesional.

02 ¿Y si me quedo embarazada en plena preparación?

Ese mismo día, deja todo lo de bionobo, sin agobios, y cuéntaselo a tu matrona o a tu médico, también lo que tomabas. Por eso las limpiezas profundas se hacen mientras todavía no estáis buscando (**pág. 12**).

03 ¿Puede él seguir con alcalina o shila:jit mientras buscáis?

Mejor que paréis los dos el mismo día: todo lo que lleva producto es para antes. Las limpiezas profundas, solo dentro de la ventana. Y la sauna, aparcada (**pág. 16**).

04 ¿Por qué las limpiezas acaban tres meses antes y los biominerales no?

Porque no son lo mismo. Una limpieza profunda mueve mucho en pocos días, y por eso le damos meses de margen (**pág. 11**). En cambio, alcalina o shila:jit son un apoyo diario y suave; aun así, los dejáis el día que empezáis a buscar.

05 ¿Y si tenemos menos de seis meses?

El cuerpo, el de ella y el de él, va a un ritmo de unos tres meses (**pág. 5**). Si no hay margen para cerrar la ventana tres meses antes, saltaos los protocolos profundos y quedaos con los hábitos y con nutrir.

06 ¿Esto nos ayudará a quedarnos embarazados?

No os lo podemos prometer, y nadie debería. Esta guía va de reducir carga y nutrir, con calma; lo demás lo acompaña tu médico. Si pasáis un año buscando (antes, si ella tiene 36 años o más), pedid pruebas para los dos (**pág. 6**).

¿Os queda otra duda? Escribidnos a **hola@bionobo.com**

buscar · la lista

Vuestra lista
seis meses, para dos

Imprimidla, pegadla en la nevera y tachad a vuestro ritmo.
Una casilla para cada uno; donde solo le toca a uno, solo hay una.

MESES 6 → 3
6 meses antes

ella	él	
☐	☐	Visita preconcepcional: lo que os indiquen va primero
☐	☐	Filtro para beber y filtro para la ducha
☐	☐	Revisión del dentista; amalgamas, si toca, ahora
–	☐	Él aparca la sauna
☐	☐	Tabaco fuera; alcohol: ella cero, él sin copa diaria
☐	☐	Pescado grande fuera
☐	☐	Si queréis: re:set → be:liver, o ikigen; enemas

MESES 3 → 0
3 meses antes

ella	él	
☐	☐	Última limpieza profunda, terminada
☐	☐	Sol cada día; y mar, cuando podáis
☐	☐	Huevos, pescado pequeño y carne de pasto
–	☐	Él: pesas, dos o más días por semana
☐	☐	Plásticos fuera de la cocina
☐	☐	Cosmética sencilla, sin perfume
☐	☐	Siete horas de sueño o más

EL DÍA DE PARAR
El día que empezáis a buscar

ella	él	
☐	☐	Dejáis alcalina, shila:jit y ki:wami
☐	–	Ella: sauna y baños muy calientes, fuera
☐	–	Ella: hígado y paté, fuera

ella	él	
☐	–	Ella: leche y lácteos crudos, fuera
☐	☐	Cafeína: cada vez menos, poco a poco
☐	☐	**Sigue:** agua filtrada, comida real, descanso y movimiento

◆ PAUSA

No hace falta tacharlo todo: hace falta empezar.

cierre · para los dos

Lo que viene
empieza por vosotros

Preparar el terreno no es controlarlo todo: es cuidaros, con calma, y *soltar el control, más que tomar el control.*



Estos meses son una oportunidad, un paso. Dejar ir cuesta, y habrá días en los que parezca que os cuesta más de la cuenta, pero vuestra versión del futuro os lo agradecerá. Depurar no es solo físico, no es solo lo que sale: es todo lo que llevaba tiempo atascado. Hábitos, emociones… de todo.

Ahora os toca a vosotros: escucharos, cuidaros y llegar a ese día con calma, sin hacerlo perfecto.

Tú eliges: one day o day one.
Vuestro momento empieza hoy.

one day o day one: algún día, o el día uno.

contacto

antes

Detox pre-embarazo

Gracias por llegar hasta aquí. Empezad por una sola cosa, la que más os apetezca, y volved a esta guía siempre que la necesitéis.

REDUCIR ◆ DEPURAR ◆ NUTRIR

BIBLIOTECA DE GUÍAS

Todas nuestras guías, gratis

be:liver, ikigen, principiantes y menopausia, entre otras, siempre en su última versión; la de re:set llegará pronto.

bionobo.com/pages/biblioteca-de-guias

AVISO

Esta guía es inspiración, no una recomendación de salud, y no sirve para diagnosticar, tratar ni curar nada. No somos un equipo médico, y esta guía no sustituye a tu médico ni a tu matrona. Todo lo que lleva producto o protocolo es para antes de buscar el embarazo: ni re:set, ni be:liver, ni ikigen, ni enemas, ni alcalina, ni shila:jit, ni ki:wami en el embarazo o la lactancia. **Si padeces alguna enfermedad o tomas medicación, consulta siempre, siempre, con tu especialista.**

hola@bionobo.com
Cualquier duda sobre por dónde empezar.

bionobo.com
La biblioteca de guías y las fichas de producto.

alcalina, shila:jit, ki:wami, re:set y be:liver son complementos alimenticios. No están destinados a diagnosticar, tratar, curar ni prevenir ninguna enfermedad, y no sustituyen una alimentación variada y equilibrada ni el criterio de un profesional sanitario. No superes la dosis diaria recomendada. Mantener fuera del alcance de los niños.

Las fuentes de cada dato están al pie de su página.

© 2026 bionobo®. Todos los derechos reservados. bionobo® es una marca registrada de Follow The Plants OÜ.