bionobo®



Remineraliza tu agua *del grifo a tu vaso*

Qué lleva el agua de tu grifo, por qué un filtro para beber y otro para la ducha, y cómo *devolverle minerales a tu agua filtrada, gota a gota.*

resumen · para tener a mano

Tu agua en un minuto *de un vistazo*

Si solo lees una página, que sea esta. *El resto de la guía te explica el porqué y el cómo.*

TU PRIMER PASO, HOY

Mira tu agua: 2 minutos

sinacv2.sanidad.gob.es

Entra en SINAC, el sistema del Ministerio de Sanidad: pulsa «Acceso Ciudadano» y luego «Información actual sobre agua de consumo», elige tu municipio y mira los análisis de tu red. Es gratis (**pág. 5**).

1 — 2 — 3

PASO 1 · ENTENDER

Entiende tu agua

Mira qué lleva la tuya antes de comprar nada (**págs. 4–7**).

PASO 2 · FILTRAR

Dos filtros

Uno para el agua que bebes y otro para la ducha. Cuál, lo decides tú (**págs. 8–9**).

PASO 3 · REMINERALIZAR

Devuélvele minerales

Si tu filtro también se los lleva, unas gotas de **alcalina** en tu agua (**págs. 10–14**).

Cuántas gotas DE alcalina, EN TU AGUA FILTRADA

págs. 13–14 →

Vaso de 200 ml TUS PRIMEROS 30 DÍAS	4 → 6 → 10	4 → 6 → 10 gotas
Botella de 500 ml LA QUE LLEVAS CONTIGO	4 o 5	4 o 5 gotas
Jarra o botella de 1 litro PARA CASA	10	hasta 10 gotas
Al día TU RITMO, CON MARGEN	10 + 10	una toma = **10 gotas** tu ritmo: **10 + 10** nunca más de **40**

✓ *Todas cuentan: las de la botella y la jarra forman parte de tus gotas del día.*

TRES REGLAS

- Siempre en agua, nunca directa a la boca
- Del tiempo o templada, nunca caliente: por debajo de 40 °C
- Nada de agua embotellada

¿AÚN SIN FILTRO?

No esperes a tenerlo todo: empieza el hábito con la mejor agua que tengas en casa y suma el filtro cuando lo elijas (**pág. 8**).

ANTES DE EMPEZAR

Embarazo, lactancia, medicación o alguna afección: lee la **pág. 12** antes de tu primera gota.

Cuando en esta guía leas **«agua»**, hablamos de agua filtrada, con el filtro que tú elijas.

cómo leer esta guía

Tu primera inversión *entender 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. Dedica tiempo a entender, porque aprender es quitarse las rueditas, y va a llevar un poquito de tiempo.»

— *Dani* COFUNDADOR DE bionobo

Esta guía no te va a vender un filtro. Te va a ayudar a entender tu agua para que elijas tú y, si tu filtro se lleva los minerales, a devolverle minerales a tu agua, gota a gota. *Ya bebes agua todos los días: aprovecha mejor cada vaso.*

ATAJOS ¿Tienes prisa? → pág. 2 · ¿Aún sin filtro? → pág. 8 · ¿Ya tienes ósmosis? → pág. 11

I Entender el agua
PARTE I · PÁGS. 4-7

El agua en ti — 04
TU GESTO MÁS REPETIDO

Lo que lleva el grifo — 05
LO QUE LA LEY PERMITE

La ducha también cuenta — 06
PIEL Y VAPOR

Nos salimos del agua embotellada — 07
EL PLÁSTICO QUE NO SE VE

II Tu filtro
PARTE II · PÁGS. 8-9

Tu filtro, tu decisión — 08
DOS FILTROS, TU CRITERIO

¿Y si tu filtro quita los minerales? — 09
LA ÓSMOSIS Y SU PERO

III Remineralizar
PARTE III · PÁGS. 10-14

Qué significa de verdad — 10
EXPLORA LA HIDRATACIÓN

alcalina, gotas para tu agua — 11
DE DÓNDE VIENE, QUÉ LLEVA

Antes de empezar — 12
CON HONESTIDAD

Tus primeros 30 días — 13
GOTA A GOTA

Vaso, botella y jarra — 14
TU DÍA CON AGUA

IV Cada día
PARTE IV · PÁGS. 15-17

El agua del ayuno — 15
CON BIOMINERALES

En la cocina — 16
CAFÉ, TÉ Y COMIDA

De viaje y en casa — 17
GUARDAR Y PREPARAR

♡ Más hondo
CIERRE · PÁGS. 18-19

Para ir más hondo — 18
alcalina y shila:jit

Tú eliges — 19
TU PRIMER VASO, HOY

LO QUE TE LLEVAS

Para imprimir y usar

Tu lista para elegir filtro — *pág. 8*

Tu escalera y tu registro de 30 días — *pág. 13*

Vaso, botella y jarra de un vistazo — *pág. 14*

Tu lista de viaje — *pág. 17*

No es un manual para leer de una sentada: es un mapa. Ábrelo por donde estés.

parte I · entender el agua

El agua en ti
tu gesto más repetido

Antes de cambiar nada, merece la pena saber qué es el agua para tu cuerpo y cuánta necesitas. Es lo que más repites cada día: por eso importa tanto cuál bebes.



55–75 %

de tu peso es agua: más cuanto más joven eres.

Popkin, 2010

2·2,5 L

al día, mujeres · hombres, contando el agua que llega con la comida (más o menos una cuarta parte). Con calor o si entrenas, más.

EFSA, 2010

2 %

Perder agua equivalente al 2 % de tu peso puede restar atención y memoria inmediata.

Adan, 2012

LO QUE DICE LA LEY EUROPEA

> *«El agua contribuye a mantener las funciones físicas y cognitivas normales.»*

> *«El agua contribuye a la regulación normal de la temperatura corporal.»*

Con una ingesta diaria de al menos 2,0 L de agua, procedente de cualquier fuente: lo que bebes y lo que comes.

SIN OBSESIONARTE

No cuentes litros

Tu cuerpo ajusta el agua con mucha precisión (Jéquier y Constant, 2010). No se trata de contar litros, sino de beber agua buena a lo largo del día.

Escucha tu sed.

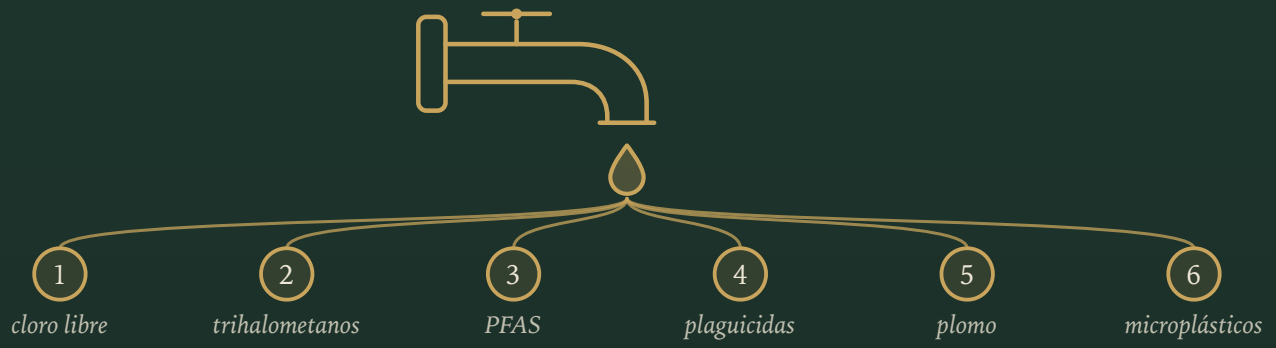
Si es lo que más repites, que sea agua buena. *Empecemos por la del grifo →*

FUENTES Popkin, D'Anci y Rosenberg, *Nutr Rev* 2010 (PMID 20646222) · EFSA, *EFSA Journal* 2010;8(3):1459 · Adan, *J Am Coll Nutr* 2012 (PMID 22855911) · Reg. (UE) 432/2012, anexo («Agua») · Jéquier y Constant, *Eur J Clin Nutr* 2010 (PMID 19724292).

el grifo · con datos

Lo que lleva el grifo *lo que la ley permite*

En España, el agua del grifo es apta para beber: está controlada y se desinfecta con cloro. Pero «apta» no quiere decir «sin nada». Estos son los máximos que la ley permite: tu red suele estar por debajo, y puedes comprobarlo.



1 **CLORO LIBRE**

hasta 1 mg/L

Es el desinfectante que protege el agua en la red: el mismo de las piscinas, donde va de 0,5 a 2 mg/L.

2 **TRIHALOMETANOS**

hasta 100 µg/L

Se forman cuando el cloro reacciona con la materia orgánica del agua. La ley pide intentar quedarse por debajo.

3 **PFAS**

0,10 µg/L *la suma de 20*

Los llamados «químicos eternos». Se vigilan desde 2025 y tienen límite desde enero de 2026.

4 **PLAGUICIDAS**

0,10 µg/L *cada uno · 0,50 en total*

Permitidos dentro de esos límites.

5 **PLOMO**

10 µg/L *en el grifo hasta 2035; después, 5*

En casas con tuberías antiguas puede llegar al grifo.

6 **MICROPLÁSTICOS**

sin límite *todavía*

En un estudio con 159 muestras de agua del grifo de todo el mundo, el 81 % tenía partículas de origen humano, sobre todo fibras. La OMS dice que con lo que se sabe hoy no parecen un riesgo, pero que hay que investigar más.

TU PRIMER PASO

Mira tu agua

sinacv2.sanidad.gob.es

Entender el agua empieza por la tuya. En España, los análisis de tu red están en SINAC, el sistema del Ministerio de Sanidad: entra, pulsa «Acceso Ciudadano» y luego «Información actual sobre agua de consumo», y elige tu comunidad, tu provincia y tu municipio. Míralos antes de elegir filtro.

No es para asustarte: es para que sepas qué preguntar.

FUENTES RD 3/2023 (BOE-A-2023-628), anexo I partes B y C (BOE págs. 4306–4308) y disposiciones adicionales 7.ª y 12.ª · RD 742/2013 (BOE-A-2013-10580), anexo I · Directiva (UE) 2020/2184, anexo I parte B · Kosuth, Mason y Wattenberg, *PLoS One* 2018 (PMID 29641556) · OMS, nota de prensa del 22 de agosto de 2019.

el segundo filtro

La ducha también cuenta *piel y vapor*

Solemos pensar solo en el agua que bebemos. Pero en la ducha el agua caliente y el vapor también entran: por la piel y al respirar.



UN ESTUDIO · EL CASO DEL CLOROFORMO

10 min

Un estudio midió que, en la ducha, el cloroformo (un subproducto del cloro) entra en el cuerpo tanto por la piel como al respirar el vapor, y que una ducha de 10 minutos daba una dosis comparable a la de beber esa agua durante todo un día (Jo, Weisel y Lioy, 1990).



LO QUE BEBES

En el caso del cloroformo, pasa primero por el hígado.



EN LA DUCHA

Lo que respiras y lo que absorbe tu piel llega a la sangre sin pasar antes por el hígado (cloroformo; Weisel y Jo, 1996).

TU HÁBITO

El filtro de la ducha

VERSIÓN MÍNIMA El filtro de ducha: se pone en unos minutos.

OBSERVA *¿Cómo notas tu piel y tu pelo tras unas semanas?*

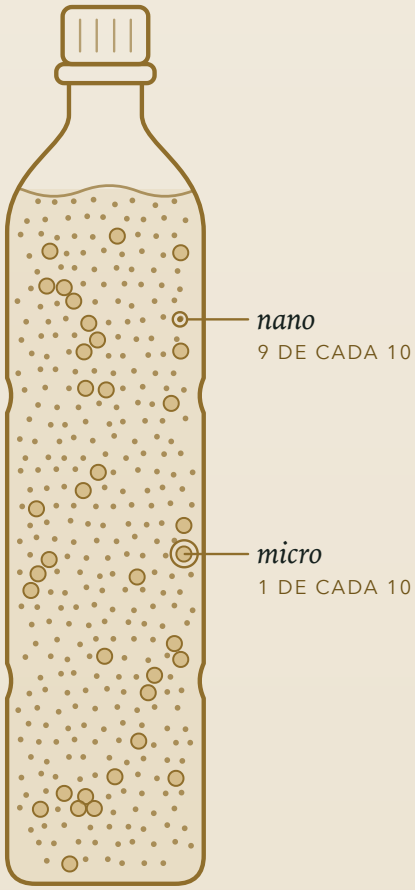
POR ESO El segundo filtro va en la ducha (**pág. 8**).

FUENTES Jo, Weisel y Lioy, *Risk Anal* 1990 (PMID 2287784, 2287785) · Weisel y Jo, *Environ Health Perspect* 1996 (PMID 8834861).

el plástico · con datos

Nos salimos *del agua embotellada*

La primera decisión es sencilla: nos salimos del agua embotellada. No por el agua, sino por el plástico.



UN ESTUDIO DE 2024 · CON UN MÉTODO NUEVO

240.000

partículas de plástico por litro de agua embotellada, *de media.*

Las contó un equipo de la Universidad de Columbia con un método nuevo capaz de ver nanoplásticos: nueve de cada diez lo eran (*PNAS*, 2024).

93 % de 259 botellas de 11 marcas y 9 países tenían microplásticos. El más común era el polipropileno, el mismo plástico de muchos tapones (Mason, Welch y Neratko, 2018).

TU CAMBIO

Qué hacemos en su lugar

Tu agua, filtrada
En casa, con el filtro que tú elijas · **pág. 8**

Una botella que rellenas
De vidrio o de acero, para llevarla contigo.

Tus gotas de alcalina
Si tu filtro quita también los minerales · **pág. 9**

De viaje
Haz lo que puedas · **pág. 17**

OBSERVA *En un mes, ¿cuántas botellas de plástico has dejado de comprar?*

× **Lo que dejamos fuera:** el agua del grifo sin filtrar y el agua embotellada.

FUENTES Qian et al., *PNAS* 2024 (PMID 38190543) · Mason, Welch y Neratko, *Front Chem* 2018 (PMID 30255015).

parte II · tu filtro

Tu filtro, tu decisión
dos filtros, tu criterio

> *«Yo te puedo decir cuál es el mejor filtro, 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*

FILTRO 1

El agua que bebes

Un filtro para beber y cocinar. Es el que más usas: elígelo con calma.

FILTRO 2

El agua de la ducha

Un filtro en la ducha, por la piel y el vapor (**pág. 6**). Es la versión mínima: se pone en unos minutos.

PARA IMPRIMIR

Antes de comprar
tu lista para cualquier filtro

- [ ] **¿Qué quita?**
  Pide el informe de un laboratorio independiente que lo demuestre.
- [ ] **¿Qué deja?**
  ¿Se lleva también los minerales? Si es así, mira la **pág. 9**.
- [ ] **¿Cada cuánto se cambia el cartucho?**
  ¿Y cuánto cuesta al año? Un cartucho pasado puede acumular bacterias.
- [ ] **Para la ducha**
  ¿Qué reduce, por ejemplo el cloro, y lo demuestra un ensayo independiente?
- [ ] **¿Encaja contigo?**
  Con tu agua (tus análisis, **pág. 5**), tu casa y tu bolsillo.



Ninguna marca, ninguna «mejor tecnología»: con estas preguntas, la decisión es tuya.

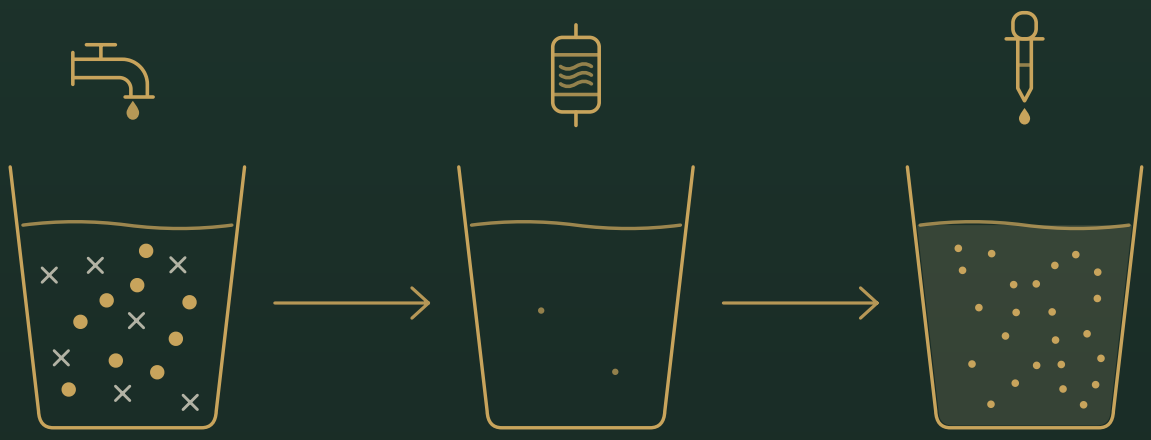
FUENTE Clark GG et al., *Water Research*, 2026 (PMID 42710160): estudio de modelización sobre filtros de carbón activo en casa y riesgo de *Legionella*, con cartuchos nuevos y usados.

ósmosis · destilación

¿Y si tu filtro quita *también los minerales?*

El agua es más que H_2O: cuando corre por la roca y el suelo, recoge minerales. Algunos filtros se los quitan casi todos: la ósmosis inversa, la destilación o la desionización pueden dejarla con apenas 1 mg de minerales por litro (OMS, 2005).

La ósmosis es un buen filtro. Solo tiene un pero: se lleva también los minerales.
Si tu filtro hace eso, devuélveselos.



Del grifo
lo que no quieres + minerales

Tras la ósmosis o la destilación
casi nada

Con tus gotas
minerales traza y ácidos fúlvicos

CON HONESTIDAD

El agua de ósmosis hidrata

Lo que le falta son minerales: por eso se los devolvemos, en el vaso y en el plato.

SI ES TU CASO

Cuándo prestar más atención

Si tu agua es de ósmosis y ayunas a menudo, comes sin lácteos o entrenas más de hora y media, cuida más tus minerales: el calcio y el magnesio, sobre todo en el plato (**pág. 10**).

⚠ **Embarazo o lactancia:** habla con tu médico; alcalina no es para esta etapa (**pág. 12**).

AGUA Y LEY

Hasta la ley lo tiene en cuenta

En España, al agua desalinizada o ablandada se le exige un mínimo de minerales. Y según la OMS, el agua que bebes puede aportar calcio y magnesio, y eso cuenta más si vas justo de ellos.

LO QUE PUEDES HACER

En el vaso: unas gotas de alcalina en tu agua filtrada (**pág. 11**).

En el plato: comida con densidad nutricional (**pág. 10**).

FUENTES Kozisek F, en OMS, *Nutrients in Drinking Water*, 2005, págs. 148–149 · BfR, dictamen 041/2020 · OMS, *Guidelines for Drinking-water Quality*, 2017, «Hardness» · RD 3/2023, anexo I, parte F, tabla 7, nota 1 (BOE, pág. 4312).

parte III · remineralizar

Remineralizar *qué significa de verdad*

«Remineralizar» se ha convertido en una palabra vacía. Aquí tiene tres sentidos muy concretos.

1 En el vaso

Darle a tu agua filtrada minerales traza y ácidos fúlvicos (**págs. 11–14**).

2 En el plato

El calcio y el magnesio te llegan sobre todo de la comida. No se trata de comer variado, sino con densidad nutricional.

3 Con tiempo

Es constancia, no un atajo (**pág. 13**).



AGUA Y SALES

Por qué importan *los minerales del agua*

El agua y las sales van juntas: el intestino absorbe el agua de la mano del sodio, y el cuerpo nunca pierde agua «pura», siempre con sales (OMS, 2005). Los electrolitos son eso: minerales con carga eléctrica, como el sodio, el potasio, el calcio o el magnesio.

EN EL PLATO, HOY

2 de cada 3

personas en el mundo no comen suficiente calcio (análisis de 185 países, 2024).

1950 → 1999

43 hortalizas con, de media, menos calcio, fósforo y hierro en los datos oficiales de EE. UU. (Davis, 2004).

UNA INVITACIÓN

Explora la hidratación

No es nuestro estilo ponerle sal al agua.

Si piensas que el agua con sal hidrata, **prueba con los biominerales** y observa qué tipo de hidratación sientes. Es muy diferente (**pág. 15**).

Tus gotas aportan minerales traza y ácidos fúlvicos.



TRES FORMAS DE MINERALES

Mineral acompañado, *no mineral suelto*

Los biominerales son minerales unidos a materia orgánica, como los del ácido fúlvico. No hablamos solo de ácido fúlvico, sino de todo lo que lo acompaña: minerales traza, ácidos orgánicos y electrolitos en una forma natural.

FUENTES Kozisek F, en OMS, 2005, pág. 152 · Passarelli S et al., *Lancet Glob Health*, 2024 (PMID 39218000) · Davis DR, Epp MD y Riordan HD, *J Am Coll Nutr*, 2004 (PMID 15637215).

biominerales · alcalina

alcalina
gotas para tu agua

Gotas casi sin sabor que se integran en tu rutina de hidratación, en casa o de viaje: nuestra fórmula más suave. Vienen de un antiguo depósito de humatos: sus ácidos orgánicos proceden de restos de plantas y de vida microbiana de hace unos 34 millones de años.

DE DÓNDE VIENE



1 · EL ORIGEN
Un antiguo depósito de humatos
hace unos 34 millones de años

2 · LA EXTRACCIÓN
Se extrae con agua, sin calor ni disolventes
un proceso lento de dos años

3 · EN TU VASO
Gotas para tu agua filtrada
gota a gota



QUÉ ESPERAR EN EL VASO *Las gotas se abren en hilos ámbar y el agua queda de un dorado claro, casi sin sabor.*

QUÉ LE DAS A TU AGUA

75+
minerales traza, en una matriz de ácidos fúlvicos y húmicos.

No convierte tu agua en un agua mineral: el calcio y el magnesio te llegan sobre todo de la comida (**pág. 10**).

PARA CONTAR TUS GOTAS

1 toma = 10 gotas = 0,5 ml · **30 ml ≈ 60 tomas** · **100 ml ≈ 200 tomas**

BIOMINERALES
alcalina
Ver alcalina
ESCANEA O PULSA

DÓNDE ENCAJA

- en tu vaso al despertar
- en tu botella de la tarde
- en ayunas
- de viaje

FUENTES etiqueta y ficha técnica de alcalina · dossier del producto (origen) · bionobo.com/products/alcalina-acido-fulvico.

lo que conviene saber

Antes de empezar *con honestidad*

Te contamos lo que es, lo que no es y a quién le conviene consultarlo antes. Con la misma honestidad que el resto de la guía.

LO QUE NOS CUENTAN

> *La rutina perfecta para cada mañana, alcalina me va a acompañar mucho tiempo.*
>
> CRISTINA R. · alcalina

> *Resulta muy fácil de tomar al ser líquido y poder mezclarlo con agua en ayunas. No se nota el sabor al estar diluido.*
>
> ANGELS G. · alcalina

LO QUE ES

- ✓ Minerales traza y ácidos fúlvicos para tu agua filtrada.
- ✓ Un gesto de un minuto, casi sin sabor.
- ✓ Algo para meses, no para días.

LO QUE NO ES

- × Un agua mineral embotellada en gotas.
- × Un sustituto de la comida: el plato manda (**pág. 10**).
- × Un subidón ni un tratamiento.

ANTES DE TU PRIMERA GOTA

Tu salud va primero

Léelo con calma. Si algo no te cuadra, para y pregunta.

- No recomendamos alcalina durante el **embarazo o la lactancia**.
- Si tomas **medicación o un tratamiento hormonal**, consúltalo antes con tu médico y deja **2 horas** entre alcalina y cualquier medicamento.
- Si tienes alguna **afección** (por ejemplo, de riñón o de tensión) o sigues una **dieta restringida en minerales**, habla antes con un profesional sanitario.
- Siempre **diluida en agua o zumo**, nunca directa a la boca.
- Una toma son 10 gotas: **no superes las 40 gotas al día que indica el envase**. Mantener fuera del alcance de los niños.
- Los complementos alimenticios no deben utilizarse como sustitutos de una dieta variada y equilibrada y un estilo de vida saludable.

Analizamos alcalina en un **laboratorio europeo independiente**: plomo, cadmio y mercurio salen muy por debajo de los límites de la UE.

¿Dudas? **hola@bionobo.com**

FUENTES reseñas verificadas de bionobo.com (nombre e inicial) · etiqueta y caja de alcalina · laboratorio europeo independiente (enero de 2025).

tu ritmo, tu dosis

Tus primeros 30 días *gota a gota*

Con alcalina no hay prisa. Empieza con pocas gotas, sube despacio y deja que tu cuerpo marque el ritmo. La constancia importa más que la cantidad.

alcalina · gotas en agua filtrada

UNA TOMA = 10 GOTAS

DÍA	POR LA MAÑANA en 200 ml · en ayunas, si te sienta bien	POR LA TARDE en tu botella o en tu vaso	TU ESCALERA
DÍA 1	4	—	**4 gotas** por la mañana
DÍA 3	6	—	**6 gotas** por la mañana
DÍA 7	10	—	**10 gotas** por la mañana: tu primera toma completa
DÍA 14	10	4 o 5	**10** por la mañana **+ 4 o 5** en tu botella de la tarde (500 ml, pág. 14)
DÍA 21	10	10	**10** por la mañana **+ 10** por la tarde, en tu vaso o en tu botella de 1 litro
DÍA 30	8 a 10	8 a 10	**Tu dosis:** algo menos o algo más de 10 gotas por toma, según cómo te sientas; **nunca más de 40 al día**.

SI ERES SENSIBLE

Ve más despacio

Quédate en 4 gotas más días antes de subir, o hazlo en días alternos, hasta que tu cuerpo se acostumbre.

MIENTRAS TE ADAPTAS

Escucha y ajusta

Si algo no te sienta bien, baja las gotas, bebe agua y descansa. Si sigue más de una semana, consulta con un profesional.

TODAS CUENTAN

Cuenta tus gotas

Cuenta todas las gotas del día (vaso, botella, jarra, café) como parte de tu dosis. Una toma son 10 gotas; tu ritmo habitual, 10 + 10. El envase marca un máximo de 40 al día: no lo superes.

TUS 30 DÍAS · MARCA CADA DÍA

una marca al día, a tu ritmo

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

Después de los 30 días: mantén tu ritmo y ajústalo a cómo te sientas. **Meses, no días:** el cuerpo tiene su propio ritmo.

en la práctica

Vaso, botella y jarra
tu día con agua

anatomía de un vaso

Tu toma de la mañana, en un minuto

Agua filtrada 200 ml, del tiempo o templada + **Tus gotas** de 4 a 10 (**pág. 13**) → **Remueve** unos segundos → **Espera un poco** queda de un dorado claro → **Bebe** en ayunas, si te sienta bien

VASO
200 ml

4 → 6 → 10 GOTAS

Tu toma de la mañana. Es la escalera de la **pág. 13**.

BOTELLA
500 ml

4 o 5 GOTAS

Las gotas de la tarde, para llevar: en casa, de viaje o entrenando.

JARRA
1 litro

hasta 10 GOTAS

En jarra o en botella de 1 litro: prepárala para el día y déjala reposar unos minutos.

Las gotas de la botella y de la jarra no son extra: forman parte de tus gotas del día.

TRES COSAS MÁS

- **Agita el frasco** antes de usarlo: el poso es natural.
- **Del tiempo o templada**, nunca caliente (**pág. 16**).
- **La jarra con gotas es para adultos:** los niños tienen su propia pauta, mucho más baja (la tienes en la **página de alcalina**).

TU DÍA, EN TRES MOMENTOS

1

AL DESPERTAR

Tu vaso de la mañana

200 ml de agua filtrada con tus gotas.

200 ml · 4 a 10 · en ayunas

2

POR LA TARDE

alcalina en tu botella

Tu botella de vidrio o acero con agua filtrada y las gotas de la tarde.

en casa · de viaje · entrenando

3

EN LA MESA

Cocina con tu agua

Agua filtrada para cocinar, para el café y para las infusiones (**pág. 16**).

cocina · café · infusiones

¿Aún sin filtro? Empieza el hábito con la mejor agua que tengas en casa y suma el filtro cuando lo elijas (**pág. 8**).

parte IV · cada día

El agua del ayuno *con biominerales*

Cuando ayunas, el agua pasa a primer plano. Y con ella, los minerales.



LOS PRIMEROS DÍAS

Los primeros días de ayuno el cuerpo suelta sodio y agua (Kerndt et al., 1982). A tu agua de ayuno le sumamos tus gotas de alcalina: no tienen calorías, así que no rompen el ayuno. Cuéntalas dentro de tus gotas del día. Y con honestidad: unas gotas no convierten tu agua en un suero.

EXPLORA LA HIDRATACIÓN

No es nuestro estilo ponerle sal al agua. Te invitamos a explorar la hidratación: si piensas que el agua con sal hidrata, prueba con los biominerales y observa qué tipo de hidratación sientes. Es muy diferente.

¿Un ayuno largo? Lo que necesites, con tu médico.

tu agua de ayuno

una costumbre, no un protocolo

Agua filtrada, templada + Tus gotas de alcalina

Los biominerales sostienen al cuerpo mientras ayunas.

SI ALARGAS EL AYUNO

COMO TRAS re:set — La guía de re:set, en la biblioteca (**pág. 19**)

ki:wami en lugar de comida

De 2 a 4 tomas de 30 ml al día, junto con alcalina y shila:jit, y agua tibia entre tomas. **Ojo:** como ki:wami va en lugar de comida, ya no es un ayuno solo de agua.

ENZIMAS KŌSO

ki:wami

Ver ki:wami

ESCANEA O PULSA

ANTES DE AYUNAR

Si tienes la tensión alta, problemas de riñón o de corazón, tomas medicación o estás embarazada, habla antes con tu médico.

FUENTES Kerndt PR et al., *West J Med*, 1982 (PMID 6758355) · ficha de alcalina en bionobo.com (preguntas frecuentes: no rompe el ayuno).

cocinar · preparar

En la cocina
café, té y comida

El agua no solo se bebe: también se cocina. Y ahí también cuenta cuál usas.

EN LA OLLA
Para cocinar

Estudios antiguos que recogió la OMS en 2005 vieron que cocer los alimentos en agua muy blanda puede arrastrar hasta un 60 % de su magnesio y su calcio.

Si cocinas con agua de ósmosis: mejor al vapor, o aprovecha el agua de cocción como caldo.

EN LA TAZA
Café y té

El sabor del café depende de los minerales del agua: el magnesio, el calcio y el sodio cambian lo que se extrae del grano (Hendon et al., 2014).

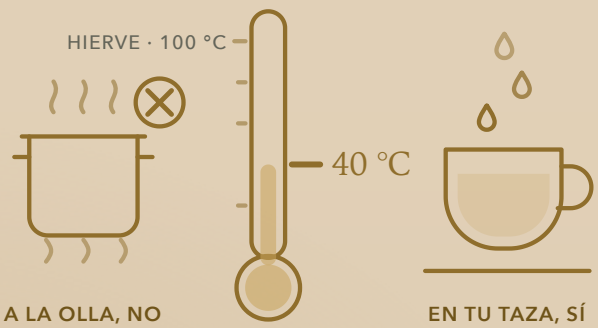
Con agua de ósmosis sola, a mucha gente el café y el té le saben más planos.



SIN CALOR
En frío, siempre

Cold brew, té frío, zumos, batidos y cubitos con tu agua filtrada. Lava también la fruta y la verdura con ella.

bebidas · fruta · lavar



UNA SOLA REGLA
Templada, nunca caliente

POR DEBAJO DE **40 °C**

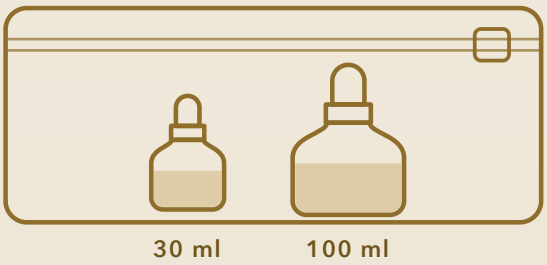
alcalina nunca va al agua que hierve ni a la olla. En infusiones, café, sopas o cremas, añádela en tu taza o tu plato cuando ya estén templados: por debajo de 40 °C.

FUENTES Kozisek F, en OMS, *Nutrients in Drinking Water*, 2005, pág. 154 · Hendon CH, Colonna-Dashwood L y Colonna-Dashwood M, *J Agric Food Chem*, 2014 (PMID 24802110) · ficha de alcalina en bionobo.com (temperatura).

viajar · guardar

De viaje y en casa
guardar y preparar

FUERA DE CASA
De viaje



Los dos frascos de alcalina, el de 30 ml y el de 100 ml, caben en la bolsa de líquidos del equipaje de mano (envases de hasta 100 ml). Antes de volar, mira las normas de tu aeropuerto.

Tus gotas, siempre en agua: también en el avión o en el hotel.

Fuera de casa no siempre podrás elegir tu agua. Si te llevas un filtro portátil, perfecto; si no, haz lo que puedas, sin obsesionarte.

Soltar el control también es esto.

TU RUTINA
En casa

Una vez filtrada, el agua ya no lleva cloro que la proteja. **Guárdala tapada**, en vidrio si puedes, en un sitio fresco o en la nevera, y **bébela en el día**.

La jarra con gotas, para el día.

El frasco de alcalina, bien cerrado, en un sitio fresco y seco.

Cambia el cartucho de tus filtros cuando toque (**pág. 8**).

PARA IMPRIMIR Y MARCAR

Antes de salir de casa *tu lista de viaje*

- [ ] Tu frasco de alcalina, en la bolsa de líquidos
- [ ] Tu botella de vidrio o acero
- [ ] Tu filtro portátil, si lo usas

¿QUÉ FRASCO?

30 ml para llevar — 60 TOMAS

Unas 60 tomas: unos 2 meses a una toma al día; alrededor de un mes a 10 + 10.

1 TOMA AL DÍA	≈ 60 días
10 + 10	≈ 30 días

100 ml para casa — 200 TOMAS

Unas 200 tomas: unos 200 días a una toma al día; unos 100 días a 10 + 10.

1 TOMA AL DÍA	≈ 200 días
10 + 10	≈ 100 días

Allí donde vayas, tu rutina de agua viaja contigo.

FUENTES Reglamento de Ejecución (UE) 2015/1998, líquidos en cabina (algunos aeropuertos con escáneres nuevos permiten más) · etiqueta de alcalina (10 gotas = 0,5 ml; 60 tomas) · ficha técnica (conservación) · RD 3/2023 (el cloro residual protege el agua de la red).

cierre · ir más hondo

Para ir más hondo *alcalina y shila:jit*

alcalina es tu gesto de cada día, en el agua. Si un día quieres un ritual más profundo, en casa, está shila:jit. Cada una tiene su momento.

CUÁNDO PUEDE INTERESARTE shila:jit

- ✓ Cuando tu rutina de agua ya va sola y quieres ir más hondo.
- ✓ Cuando prefieres un ritual en casa, con más calma.
- ✓ Cuando piensas en un hábito a largo plazo.

¿CUÁL ELEGIR?

alcalina · GOTAS PARA TU AGUA

Constante *y ligera*

Para el día a día y para viajar: en tu vaso, tu botella o tu jarra. Se empieza con 4 gotas en un vaso de agua hasta llegar a tu ritmo, 10 + 10 (**pág. 13**). Casi sin sabor.

Ver alcalina

ESCANEA O PULSA

shila:jit · UN RITUAL EN CASA

Concentrado *y profundo*

La opción más rentable para un ritual diario largo. Se empieza con un grano de arroz y se puede llegar a un garbanzo pequeño, repartido a lo largo del día, sin pasar de lo que indica el envase.

Ver shila:jit

ESCANEA O PULSA

Y si eliges las dos: al despertar, shila:jit y tu vaso de alcalina; por la tarde, alcalina en tu botella.



VÍDEO · shila:jit VS alcalina

shila:jit vs alcalina: ¿cuál es mejor y cuál deberías tomar?

youtu.be/PtHmKVLX9u0

FUENTES fichas de producto de alcalina y shila:jit en bionobo.com (forma de uso y dosis) · vídeo *shila:jit vs alcalina* en YouTube.

cierre

Tú eliges
tu primer vaso, hoy



Cambiar tu agua es un paso pequeño, y es el primero. Al principio cuesta: entender, elegir, crear la rutina. A veces parecerá mucho, pero tu versión del futuro te lo agradecerá. No se trata de hacerlo perfecto, sino de empezar: un filtro, luego el otro; un vaso, luego tu botella. Poco a poco, sin rueditas, a tu manera.

Tú eliges: one day o day one.
Tu primer vaso empieza hoy.

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

BIBLIOTECA DE GUÍAS

Sigue aprendiendo: ácido fúlvico, usos alternativos, principiantes y más

bionobo.com/pages/biblioteca-de-guias

hola@bionobo.com
Cualquier duda sobre tu agua o tus gotas.

www.bionobo.com
Guías, productos y análisis.

Esta guía es informativa y no sustituye el consejo de tu médico ni de un profesional sanitario. alcalina, shila:jit y ki:wami son complementos alimenticios: no están destinados a diagnosticar, tratar, curar ni prevenir ninguna enfermedad. Los complementos alimenticios no deben utilizarse como sustitutos de una dieta variada y equilibrada y un estilo de vida saludable. No superes la dosis diaria indicada en el envase. Mantener fuera del alcance de los niños.
bionobo® · edición 2026.