

algún día
día 1

— *el día que lo cambia todo, cuando decides empezar a cuidarte más*

Guía detox para principiantes
poco a poco, a tu manera

Esta guía está ahí para ti. Nada es más importante que cuidarte.

nunca es tarde para empezar

Nada es más importante *que cuidarte*



Sabemos que la palabra «depuración» suena a mucho, y que vivir limpio puede sonar a renunciar a todo. No tiene por qué.

Casi todo el mundo está esperando el momento adecuado para empezar a cuidarse. Siempre hay una versión de ti que empieza el lunes, o en enero. No hace falta esperar a que algo vaya mal.

Esta guía no va de hacerlo perfecto. Va de entender un poco más para elegir mejor, una cosa cada vez.

Cuidarte no empieza con un producto ni con un protocolo. Empieza por algo pequeño: *un hábito*.

Casi todo lo que hay aquí se puede aplicar sin comprarnos nada. Esa parte va en serio.

You don't know what you don't know: no sabes lo que no sabes. Pero siempre estamos en constante evolución y siempre se puede profundizar más. Para poder cuidar de otros, para poder crear un mundo mejor: nuestra salud y saber cuidarnos. Entender en profundidad qué significa eso en el mundo moderno, que no tiene nada que ver con lo que significaba hace 20 o 30 años. Eso ha cambiado. Esta guía está ahí para eso.

SI TE QUEDAS CON UNA SOLA FRASE

«El mejor día para empezar a cuidarte de manera más consciente y ayudar a tu cuerpo a depurar era hace 10 años.

El segundo mejor día es hoy mismo.»

— *Dani* COFUNDADOR DE bionobo®

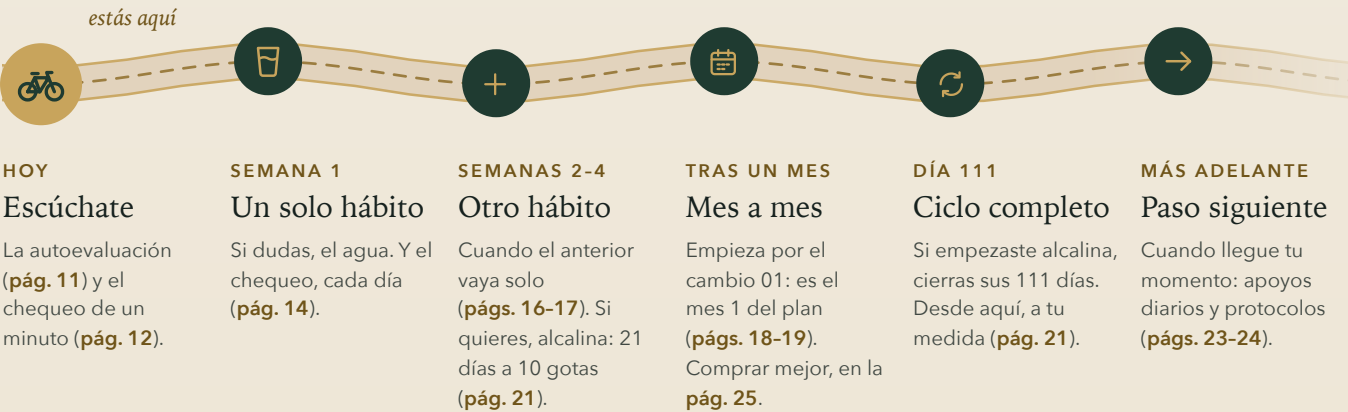
cómo usar esta guía

Un mapa no un manual

Un mapa basado en nuestra experiencia, no un manual. Toma lo que sí, deja lo que no, y adáptalo a ti.

La rigidez mata el progreso. La rigidez y el perfeccionismo son el enemigo número uno del progreso. Déjalos ir. Permítete no hacerlo perfecto.

POR DÓNDE EMPEZAR · A TU RITMO, SIN FECHAS OBLIGATORIAS



DOCE CAPÍTULO Y UN BONUS

I	PARTE I · ENTENDER	<i>antes de subirte</i>	III	PARTE III · EMPEZAR	<i>primeros metros</i>
01	Que aquí, que allá SIN AGOBIOS · SIN RUEDITAS	04-05	07	Tu primera semana UNA SOLA COSA · QUÉ IGNORAR	14
02	Qué es depurar, y qué no LO QUE EL CUERPO YA HACE	06	08	El plan va antes que el producto CONCIENCIA, PLAN Y ACCIÓN	15
03	Qué ha cambiado TRES FUERZAS A LA VEZ	07	09	5 hábitos detox diarios DEL AGUA A LA CALMA	16-17
04	La raíz digestiva POR DÓNDE SALE TODO	08	10	12 cambios para 12 meses UNO AL MES, SIN PRISA	18-19
II	PARTE II · SENTIR	<i>el equilibrio</i>	IV	PARTE IV · ACOMPAÑAR	<i>ya pedaleas</i>
05	Tu cuerpo habla SEÑALES, NO FALLOS	10	11	Herramientas detox avanzadas EMPIEZA POR LA TIERRA	20
06	¿Dónde estás tú? PUNTO DE PARTIDA · CHEQUEO · TEST	11-13	12	Detox para principiantes: alcalina 111 DÍAS · Y LO QUE VIENE	21-24
	BONUS · LA COMPRA	<i>la cesta</i>		CIERRE	<i>sin manos</i>
	Comprar mejor QUÉ BUSCAR · POR DÓNDE EMPEZAR	25		Tu vida CUIDARTE ES LO PRIMERO · CONTACTO Y AVISO	26-27

CÓMO LEER CADA HÁBITO Y CADA MES

versión mínima

+ si quieres más

observa

dónde comprar

◆ pausa: una pregunta para ti

PARTE I · CAPÍTULO 01-04

Entender

*antes de subirte*

I

Primero, qué está pasando. Luego, dónde estás tú.
Y solo después, qué hacer. Sin saltarse pasos.

Que aquí, que allá 04

01 · SIN AGOBIOS · SIN RUEDITAS

Qué es depurar, y qué no 06

02 · LO QUE EL CUERPO YA HACE

Qué ha cambiado 07

03 · TRES FUERZAS A LA VEZ

La raíz digestiva 08

04 · POR DÓNDE SALE TODO

capítulo 01 · una invitación

Que aquí,
que allá

Quien empieza a buscar cómo cuidarse se encuentra con esto: todo el mundo tiene una opinión, cada consejo suena convincente y, todos juntos, se contradicen.

Ayuna.

No ayunes.

Come cada tres horas.

UNA SOLA COMIDA AL DÍA

Cero carbohidratos.

Diez mil pasos.

Un detox de siete días.

Este suplemento.

El otro.

Nada de fruta.

VACÍA LA COCINA

Solo crudo.

Mucha gente empieza así: confundida, con dudas y abrumada.

UNA INVITACIÓN

Cuando llega un momento en que te abruma todo eso de que si esto sí, que si esto no, que esto es bueno, que lo otro es malo... nosotros lo vemos como un regalo, porque es

una invitación a encontrar la verdad que está dentro de ti.

Nadie te va a decir que esto, que lo otro, que aquello. Nuestros protocolos no se basan en decirte que esto es bueno o esto es malo. Depurar no se basa en eso: se basa en que *ganes conexión contigo para que puedas elegir conscientemente.*

No venimos a darte una regla más. Venimos a ayudarte con algo más difícil y más tuyo: aprender a sentirte.

Cada cuerpo tiene su propia historia y su propio ritmo. ¿Y lo nuestro? Llega en la **pág. 20**, cuando ya conozcas tu ritmo.

Sin rueditas

on your own terms

on your own terms: a tu manera, con tus propias reglas.

Nadie aprende a montar en bici leyendo las instrucciones. Aprendes cuando sientes el equilibrio.

«Vivir la vida con rueditas no está tan mal. Pero vivir la vida *on your own terms* es una versión muy elevada: es lo que venimos aquí a buscar, y es lo que quiero compartirte aquí.»

— Dani, cofundador de bionobo



Sé que no todo el mundo está listo, y que a veces está bien seguir las verdades de otros: **son las rueditas de la vida.**

Pero al final hay algo dentro de todos nosotros que nos indica que no todo es para todo el mundo. Seguir las verdades de otros, lo que dicen que es bueno, sin conocerse realmente a uno mismo, deja mucho en el plato.



Activar el sentir

Creo que depurar es una manera de activar el sentir, para poder ajustar a ti. Pero tirarse a depurar de golpe, o intentar hacer cambios pensando que sientes cuando estás totalmente bloqueado, es como tirarse en parapente sin experiencia: el golpe va a ser monumental.



Soltar el control

No se trata de tomar el control, sino de tomar conciencia, trabajar en el entorno y cambiar ciertas cosas para poder soltar el control, sabiendo que todo está bien a nuestro alrededor. **Soltar el control, más que tomar el control.**



La manera de poder soltar el control con confianza es saber que tienes activado el sentir. **You can let go once you trust yourself:** puedes soltar cuando confías en ti. Es una simbiosis: activar el sentir es soltar el control, y soltar el control activa el sentir.

HACIA DÓNDE VAMOS

Cómo se siente *un día cuidado*

No es una promesa: es hacia dónde se pedalea. Son los mismos cinco medidores del chequeo de un minuto (**pág. 12**): energía, digestión, claridad, descanso y calma.



Energía que aguanta la mañana



Ir al baño sin pensarlo



La cabeza clara para decidir



Dormir de verdad



Calma para elegir

♦ PAUSA Si mañana nadie te diera ningún consejo, ¿qué te pediría el cuerpo?

capítulo 02 · lo básico

Qué es depurar y qué no es

LAS CINCO VÍAS DE SALIDA



LO QUE ES

Acompañar, no forzar

- ✓ **Acompañar lo que el cuerpo ya hace** cada día por cinco vías: hígado, riñones, intestino, piel y pulmones.
- ✓ **La ducha interior diaria:** gestos pequeños y constantes, no un esfuerzo enorme una vez al año.
- ✓ **Escuchar las señales** y darle lo que pide (**pág. 10**).

LO QUE NO ES

Ni castigo, ni miedo

Todo lo que le hemos hecho al organismo, a lo mejor inconscientemente, viene a enseñarnos algo. Es un regalo que está ahí, esperando a ser destapado. Nada de castigo, nada de odio a la versión nuestra que hizo elecciones menos conscientes: abrazo, amor y decir: «Wow, gracias por todo».

- ✗ **Castigar al cuerpo:** es acompañarlo, no forzarlo.
- ✗ **«Hacer una limpieza»** y volver a lo de siempre.
- ✗ **Vivir con miedo** a lo que comes, tocas o respiras.

UN ENFOQUE REAL · LO BÁSICO ES LO BÁSICO

 Movimiento, rebounding (trampolín) y respiración consciente

 Comida viva y real

 Agua de calidad y descanso profundo

 Protocolos naturales, cíclicos o anuales cuando toque · **pág. 24**

Una vez entiendes lo básico y eres capaz de sostenerlo, vas a ver el valor de las herramientas que proponemos después. Pero lo básico es lo básico. Las herramientas no eliminan lo básico: están para acompañar a lo básico, a lo que el cuerpo ya hace.

Tu cuerpo no necesita más cosas: necesita menos carga.

Más no siempre es mejor.

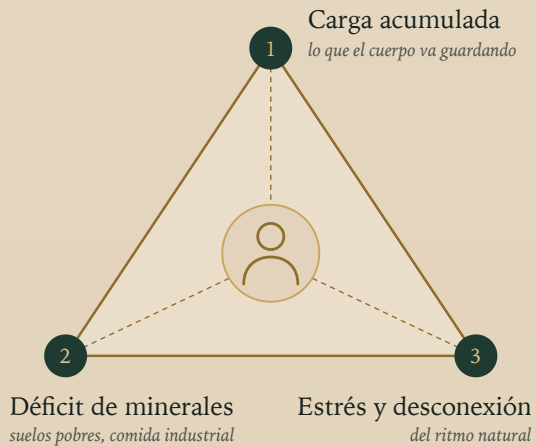
Se trata de tomar conciencia, crear cambios poco a poco y soltar el control: empezar a activar la intuición y a saber lo que de verdad te afecta y lo que no. Al principio hay que eliminar y, poco a poco, crear esos cambios. No hay nada peor que no empezar, y no hay que hacerlo perfecto. No hay un perfecto. *Forget about that: that's an illusion* (olvídate de eso: es una ilusión).

♦ PAUSA ¿Cuál de las cinco vías notas más en tu día a día?

capítulo 03 · el entorno

Qué ha cambiado *tres fuerzas a la vez*

El mundo en el que vivimos no tiene nada que ver con el de hace 20 o 30 años. Eso ha cambiado. Y no es una sola cosa: son tres fuerzas que empujan a la vez, y se suman.



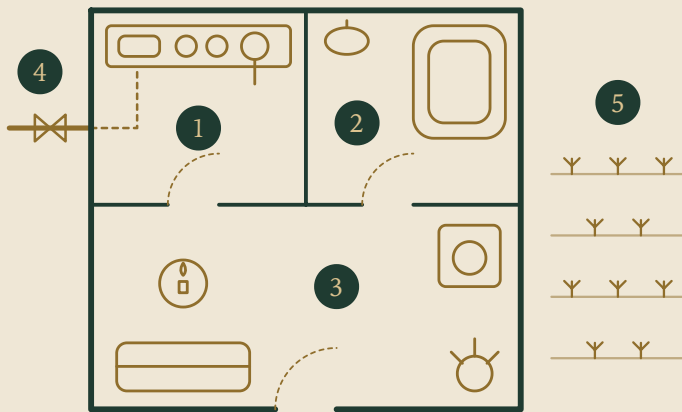
1 • **Carga acumulada.** Vivimos rodeados de cosas que el cuerpo no reconoce como parte del mundo vivo del que venimos: pesticidas, plásticos, cosmética sintética, aditivos, aceites de semillas industriales. No hace falta sabérselas todas: basta con empezar a verlas.

2 • **Déficit de minerales.** La comida ya no trae lo que traía: crece en suelos más pobres y llega con menos minerales. Te lo contamos en la **pág. 20**.

3 • **Estrés y desconexión.** Vamos deprisa, con poca luz natural, poco descanso y casi ninguna pausa. Y con prisa cuesta sentir.

DE DÓNDE VIENE LA CARGA

Pequeñas exposiciones *diarias y normalizadas*



- | | | |
|---|---------------|------------------------|
| 1 | Cocina | MESES 4 Y 8 |
| Aceites de semillas, procesados, pescados grandes, arroz no ecológico, teflón y plástico. | | |
| 2 | Baño | MES 7 |
| Parabenos, ftalatos, aluminio y fragancia sintética. | | |
| 3 | Casa | MESES 6, 9 Y 10 |
| Detergentes, ambientadores y velas de parafina. | | |
| 4 | Agua | MES 1 |
| El cloro del agua del grifo. | | |
| 5 | Campo | MES 4 |
| Pesticidas como el glifosato. | | |

ⓘ ¿Empastes de amalgama, los grises? **Coméntalo con tu dentista.**



No se trata de vivir con miedo, sino de tomar conciencia y soltar el control.

No te lo contamos para asustarte, sino para que sepas por dónde empezar. No hay que cambiarlo todo de golpe ni hacerlo perfecto: cada zona tiene su mes en el plan de las **págs. 18-19**. Una cada vez, cuando te toque.

♦ PAUSA Mira tu baño un minuto. Sin juzgar: solo mirar.

capítulo 04 · la salida

La raíz digestiva *por dónde sale todo*

«Lo que no eliminamos, el cuerpo lo guarda... y acaba hablando.»
De las cinco vías (pág. 6), el intestino es la que se nota cada día.

LA PREGUNTA QUE LO ORDENA TODO

¿Vas al baño bien *y con regularidad?*



«Toda enfermedad empieza en el intestino.»

ATRIBUIDA A HIPÓCRATES

«La muerte empieza en el colon.»

ATRIBUIDA A METCHNIKOFF

Dos frases clásicas, de las que se repiten desde hace generaciones. No son un diagnóstico: recuerdan por dónde se ha mirado siempre primero.



POR QUÉ VA PRIMERO

En nuestro orden de siempre, lo digestivo se prepara antes que nada.

- 1 **Que el movimiento vuelva:** que ir al baño sea fácil y regular.
- 2 **Después, si quieres,** una limpieza digestiva más a fondo: solo cuando lo anterior ya funcione sin esfuerzo (pág. 24).
- 3 **Y el hígado,** después de preparar lo digestivo (pág. 24).

LO QUE AYUDA, SIN COMPRAR NADA

Cuatro apoyos de siempre

- El agua,** a lo largo del día (pág. 16).
- Moverte** y el rebounding (trampolín), unos minutos (pág. 16).
- Comida real,** la de toda la vida.
- Fermentados de verdad:**
 - kéfir
 - kimchi
 - chucrut

OBSERVA



¿Cada cuánto vas? ¿Cuesta o sale solo? ¿Cómo te sientes después?



Si algo cambia de golpe o duele, **consúltalo con tu especialista.**

♦ PAUSA Esta semana, fíjate solo en eso.

II

PARTE II · CAPÍTULO 05-06

Sentir

🚲 el equilibrio

El cuerpo lleva tiempo hablando. Aprender a escucharlo es el primer paso real.

◆ *El equilibrio no se lee: se siente.*

Tu cuerpo habla 10
CAP. 05 · SEÑALES, NO FALLOS

¿Dónde estás tú? 11
CAP. 06 · TU PUNTO DE PARTIDA

Aprende a sentirte 12
UN MINUTO AL DÍA · 21 DÍAS

Si quieres medirlo 13
UN TEST EN CASA, OPCIONAL

capítulo 05 · escuchar

Tu cuerpo habla señales, no fallos

Tu cuerpo habla con señales, sensaciones, emociones y sentimientos, no con pensamientos. Empieza a prestar más atención.

¿Cómo va a ser posible que alguien externo sepa más sobre tu cuerpo que tú, que eres quien está dentro?

¿Resuenas? Marca hoy, en la primera casilla, las que reconozcas en ti. La segunda casilla es para dentro de 21 días.

SEÑAL	HOY	DÍA 21	SEÑAL	HOY	DÍA 21
01 Cansancio constante o sueño durante el día	☐	☐	06 Libido baja o altibajos hormonales	☐	☐
02 Olor corporal fuerte o mal aliento	☐	☐	07 Si menstrúas: ciclos dolorosos o irregulares	☐	☐
03 Piel apagada, reactiva o con granos	☐	☐	08 Nervios o cambios de humor	☐	☐
04 Hinchazón o digestión lenta	☐	☐	09 Niebla mental o poca motivación	☐	☐
05 Sensibilidad a algunos alimentos	☐	☐	10 Retención de líquidos	☐	☐

CUANDO NOTES UNA SEÑAL, PREGÚNTATE

1

¿Desde cuándo está?

¿Días, meses, años? ¿Llegó con algún cambio?

2

¿Cuándo cambia?

¿Mejora o empeora con la comida, el sueño o la prisa?

3

¿Qué la acompaña?

¿Va sola o junto a otras de la lista?

«Entiendo que ponerse a sentir de golpe es como tirarse en paracaídas sin haber practicado: el sentir requiere entrenamiento, y también depuración, y entender cómo se activa ese sistema eléctrico que nos comunica.» — Dani

CÓMO LEERLAS

Una lectura posible, no la explicación

Cada una de estas señales puede tener muchas causas. La sobrecarga es una lectura posible, no la explicación de todo.

La pregunta importante no es qué síntoma tiene cada uno, sino qué está intentando autorregular el cuerpo por dentro. A muchos, el cuerpo no les falla: les está pidiendo ayuda.

DENTRO DE 21 DÍAS

Vuelve y compara



Marca la segunda casilla y mira qué ha cambiado. Mientras tanto, el chequeo de la **pág. 12** te acompaña cada día.

Si alguna señal es intensa o no se va, **consúltalo con tu especialista**. Esta lista sirve para observarte, no para diagnosticar nada.

♦ **PAUSA** Cuando vuelvas a esta lista, no te pongas nota: escúchate.

capítulo 06 · autoevaluación

¿Dónde estás tú? tu punto de partida

Una foto de hoy, no un examen. Sirve para una sola cosa: elegir tu primer paso, sin saltarte ninguno y sin cargarte con más de lo que te toca.

1 ¿Dónde estás hoy?

Lee cada fila y marca la frase que más se parece a tu día a día.

2 Tu columna

La columna donde reúnas más marcas es tu punto de partida.

3 Tu siguiente paso

Empieza por el paso de tu columna. Solo por ese.

1

Te reconoces si...

 **COMIDA**

 **AGUA**

 **MOVIMIENTO Y SOL**

 **DESCANSO Y CALMA**

 **SEÑALES**
de la pág. 10

3

Tu siguiente paso

 **SIN PRODUCTOS**
solo hábitos



COLUMNA 1

Empiezo

☐ Procesados casi a diario.

☐ Del grifo, sin filtrar.

☐ Poco, y casi siempre bajo techo.

☐ Me cuesta parar y desconectar.

☐ Varias, a menudo.

↓ TU PASO

1 hábito
y el chequeo

Un solo hábito y el chequeo de un minuto. **pág. 14**



COLUMNA 2

Ya cuido algunas cosas

☐ Comida real casi siempre.

☐ Filtrada a veces; la ducha, aún no.

☐ Algunas veces por semana.

☐ A ratos, cuando puedo.

☐ Alguna, de vez en cuando.

↓ TU PASO

5 hábitos,
uno cada vez

Los cinco hábitos diarios, sumando uno cuando el anterior ya no cueste. **págs. 16-17**



COLUMNA 3

Lo tengo integrado

☐ Ecológico y local; casi todo, hecho en casa.

☐ Filtrada, y filtro en la ducha (pág. 16).

☐ A diario, y al aire libre.

☐ Tengo mis rituales.

☐ Casi ninguna.

↓ TU PASO

12 cambios,
uno al mes

Los doce cambios, uno al mes y a tu ritmo. **págs. 18-19**

♥ Ninguna columna es mejor que otra: es donde estás hoy. Las herramientas (págs. 20-24) sirven en cualquiera, cuando las elijas tú.

capítulo 06 · el chequeo

Aprende a sentirte un minuto al día

Nadie siente tu cuerpo por ti. No hay respuestas correctas: solo lo que notas hoy, comparado con lo que notabas ayer. Con un minuto basta.

TU CHEQUEO DE HOY

DEL 1 AL 3

Cinco preguntas, un minuto

Al levantarte o antes de dormir. Rodea un número en cada fila, sin pensarlo demasiado.

 Energía ¿con cuánta llegas a la tarde?	(1) (2) (3)
 Digestión ¿ligera o pesada? ¿vas bien al baño?	(1) (2) (3)
 Claridad mental ¿piensas con claridad o con niebla?	(1) (2) (3)
 Descanso ¿has descansado bien?	(1) (2) (3)
 Calma ¿vas con prisa o respiras despacio?	(1) (2) (3)

1 FLOJO 2 REGULAR 3 BIEN

ANTES DE EMPEZAR

Respiración en caja

Para llegar al chequeo con calma, o en cualquier momento en que notes prisa. Sigue el cuadrado sin forzar: **inspira 4 s, mantén 4 s, expira 4 s, mantén 4 s.** Unas cuantas vueltas, a tu ritmo.



TU REGISTRO · 21 DÍAS

Apunta tu número cada día

Una casilla por día y por pregunta: 1, 2 o 3. Mira la línea que se va dibujando, no el día suelto.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
 ENERGÍA	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 DIGESTIÓN	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 CLARIDAD	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 DESCANSO	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 CALMA	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

DÍA 7 ¿qué notas?

DÍA 14 ¿qué ha cambiado?

DÍA 21 ¿qué te llevas?

 **21 días** es lo que dura la vuelta a las señales de la **pág. 10** y la primera fase de alcalina, si un día la eliges (**pág. 21**).

capítulo 06 · opcional

Si quieres medirlo

un test en casa, opcional

Es opcional. Siempre es interesante saber nuestro punto de partida, dónde estamos, sobre todo si hay cosas que nos preocupan y que muchas veces, cuando vamos al médico, no se testan. Son realmente relevantes para entender nuestros niveles de carga, y nos dan conciencia de lo que de verdad estamos metiendo en el organismo. Y el primer termómetro sigue siendo cómo te sientes.

**OPCIONAL, DE VERDAD****No hace falta para empezar**

No es indispensable hacer un test antes de empezar, sobre todo si ya sientes algunas señales. Puedes empezar hoy y hacerte uno cuando quieras.

1

EN CASA**Tomas la muestra**

A tu ritmo, sin desplazarte.

2

POR CORREO**La envías**

Al laboratorio que la analiza.

3

EN LÍNEA**Recibes el resultado**

Te avisan cuando está listo.

UNO DE LOS SERVICIOS QUE LOS OFRECEN EN EUROPA: GETTESTED

**TEST 01 · LO ACUMULADO****Metales pesados y minerales**

Con una muestra de cabello: una mirada a lo que el cuerpo ha ido acumulando.

[metales en cabello](#)

**TEST 02 · LA COMIDA****Glifosato y pesticidas**

Con una muestra de orina: detecta residuos de herbicidas comunes.

[glifosato en orina](#)

**TEST 03 · EL ENTORNO****Microplásticos en sangre**

Con una gota de sangre: cuenta las partículas de microplástico.

[microplásticos](#)

**CON HONESTIDAD****Una referencia, no un diagnóstico**

Son una referencia orientativa. El análisis de metales en cabello, en concreto, se discute entre especialistas: tómallo como punto de partida y coméntalo con el tuyo.

SI DECIDES HACERLO

- ✓ Te ayuda a comprender mejor tu terreno interno.
- ✓ Te permite seguir tu evolución con los cambios que vas haciendo.
- ✓ No busca generar alarma, **sino conciencia.**

◆ PAUSA Antes de cualquier número, ¿qué te dice tu chequeo de la **pág. 12?**

PARTE III · CAPÍTULO 07-10

Empezar

III



primeros metros

Un hábito y un minuto al día.
Para empezar, no hace falta más.

Tu primera semana 14
07 · UNA SOLA COSA · QUÉ IGNORAR

El plan va antes que el producto 15
08 · CONCIENCIA, PLAN Y ACCIÓN

5 hábitos detox diarios 16
09 · DEL AGUA A LA CALMA

12 cambios para 12 meses 18
10 · UNO AL MES, SIN PRISA

capítulo 07 · por dónde empezar

Tu primera semana

una sola cosa

Nada de ayunos ni de vaciar la cocina: solo las pocas cosas que de verdad importan la primera semana.

Y esta semana, es una.

Elige uno

si dudas, el agua



1 · Agua

Un vaso a mano, y entender un poco el agua.

pág. 16



2 · Rebounding (trampolín)

Salto suave en la cama o en una colchoneta.

pág. 16



3 · Cepillado

Suave y en seco, antes de la ducha.

pág. 17



4 · Naturaleza

Unos minutos al aire libre, cada día.

pág. 17



5 · Respira

Una ronda de respiración en caja al día.

pág. 17

TU SEMANA

Marca cada día tu hábito y el chequeo (pág. 12).

	L	M	X	J	V	S	D
mi hábito	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
chequeo	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Lo que puedes ignorar

de momento

- × **Ayunos, zumos o protocolos de siete días.**
Aquí se avanza por semanas y por meses.
- × **Vaciar la cocina o el baño.**
Se cambia poco a poco, al ritmo de la compra · **pág. 25**
- × **Hacerte un test antes de empezar.**
Es opcional · **pág. 13**
- × **Comprar una sauna, o el primer filtro que te vendan.**
Antes, dedica tiempo a entender el agua · **págs. 16-17**
- × **Contarlo y medirlo todo.**
Con un minuto al día es suficiente · **pág. 12**
- × **Seguir cada consejo que leas.**
Que aquí, que allá · **pág. 4**
- × **Hacerlo perfecto.**
Un día flojo no borra los demás.
- × **re:set y be:liver, todavía.**
Tienen su momento, y no es este · **pág. 24**

Si un día no sale, no pasa nada: mañana vuelves. *No hay nada más rápido que ir despacio.*

◆ PAUSA ¿Qué te ha costado menos de lo que pensabas?

capítulo 08 · la preparación

El plan va antes que el producto

No hay píldoras mágicas ni una depuración que lo solucione todo para siempre. Lo que de verdad cambia las cosas es más sencillo, y más tuyo: saber dónde estás, tener un plan y empezar.

1

PASO 01

Tomar conciencia

Saber dónde estás hoy. Ya lo has hecho en las **págs. 11-12**.

2

PASO 02

Crear un plan

Un hábito, y después un cambio al mes: **págs. 16-19**.

3

PASO 03

Ponerlo en acción

Hoy, con la versión mínima: **pág. 14**.

«El detox no empieza ni termina con un producto, un protocolo o una terapia: es un camino infinito, una manera de vivir que nace de cada decisión que tomamos.»

- ◆ No tiene que ser perfecto. Pero sí necesitas un plan.

Un plan pequeño que cumples vale más que uno perfecto que se queda en un cajón.

- ◆ El terreno se construye con los dos.

Los hábitos no sustituyen a las herramientas, ni las herramientas a los hábitos.

- ◆ Nada de esto funciona si no estás dentro.

Ni lo nuestro, ni lo de nadie: lo que lo pone en marcha es tu compromiso.

♥ PONLE INTENCIÓN

Mi intención *para empezar*

¿Qué quieres?

.....

¿A qué vas a dejar de darle tu energía?

.....

Escríbelo a mano. Vuelve a leerlo el día que te cueste.

◆ PAUSA

¿Puedes contar contigo?

5 hábitos detox diarios

agua y rebounding

Cuestan poco o nada. No son cinco a la vez: empieza por uno, y suma otro cuando el primero ya no te cueste.

 versión mínima

 si quieres más

 observa

 dónde comprar

HÁBITO 1



Agua

el disolvente por excelencia

Va primero porque es lo más sencillo, y porque el cuerpo la usa para casi todo. Nos salimos del agua embotellada: **el agua que bebes, con filtro; y la de la ducha, también.**

«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

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



 **VERSIÓN MÍNIMA** Ten siempre un vaso a mano, y dedica un rato a entender el agua.

 **SI QUIERES MÁS** Los dos filtros: el primer cambio (pág. 18).

 **OBSERVA** Tras 7 días, ¿cómo están tu sed y tu digestión?

HÁBITO 2



Rebounding

trampolín, cama o colchoneta

La linfa no tiene bomba propia: se mueve cuando te mueves tú. Saltar suave es un hábito sencillo, potente y de muy bajo coste. **Solo unos minutos al día marcan la diferencia.** Elige dónde:

- 1 **En la cama**
si no tienes nada más, ya vale
- 2 **En una colchoneta**
si puedes hacerte con una
- 3 **En un mini trampolín**

× **Lo que dejamos fuera:** forzar. Saltos suaves y, si algo molesta, para.



 **VERSIÓN MÍNIMA** Unos minutos de saltos suaves, en la cama o en una colchoneta.

 **SI QUIERES MÁS** Un mini trampolín. No hace falta que sea caro.

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

 Cuando en otras páginas leas «agua», hablamos de agua filtrada, con el filtro que tú elijas.

5 hábitos detox diarios

calor, tierra, aire y calma

HÁBITO 3



Sauna y cepillado

calor y piel

El cepillado en seco es un gesto antiguo de cuidado: despierta la piel y acompaña a la linfa. Con calor se suma: abre los poros y activa la circulación. Cepilla antes o entre sesiones de calor; **varias sesiones a la semana** ya cuentan.

VERSIÓN MÍNIMA Un cepillado suave, sin calor, antes de la ducha. Ya cuenta.

+ **SI QUIERES MÁS** Apúntate a un gimnasio con sauna, si te queda a mano.

OBSERVA ¿Cómo duermes los días de calor?

HÁBITO 4



Naturaleza

y los pies en la tierra

Mover el cuerpo al aire libre, sin necesidad de entrenar: caminar, subir una cuesta, estirarte al sol. Y cuando puedas, quítate los zapatos: césped, arena o tierra. No hace falta irse lejos.

| *Un parque también vale.*

VERSIÓN MÍNIMA Unos minutos fuera, cada día.

+ **SI QUIERES MÁS** Descalzo: césped, arena o tierra.

OBSERVA ¿Cómo está tu cabeza al volver?

DÓNDE COMPRAR nada · basta con salir

HÁBITO 5



Respira y calma

reconectar contigo

Del mismo modo que muchas personas caminan mal sin saberlo, la mayoría respiramos mal sin darnos cuenta: corto, desde el pecho, con el cuerpo en modo alerta. Trabajo, niños, familia. Pero... **¿y tú?**

La respiración consciente no es en sí una técnica: es observarla para reconectar contigo, para permitir que el cuerpo vuelva a su equilibrio sin empujar, forzar ni hacer. Y cuando algo aprieta: **para, afloja, descansa y respira.**

VERSIÓN MÍNIMA La respiración en caja de la **pág. 12**, una vez al día.

+ **SI QUIERES MÁS** Buscar ayuda para reaprender a respirar es una gran inversión.

OBSERVA ¿Cuánto tardan en bajar los hombros?

DÓNDE COMPRAR nada · solo un minuto tuyo

La luz y el sueño tienen su propio mes: el 2 y el 3 (**pág. 18**).

EL PRECIO REAL

El precio que nadie quiere pagar es parar.

Permitirte sentir.

Quedarte con la incomodidad del silencio y la calma, y pasar por el proceso en vez de esquivarlo.

12 cambios para 12 meses

meses 1 a 6



Ni todo de golpe, ni no empezar. Tenemos un plan: 12 cambios repartidos en 12 meses, para no intentarlo todo a la vez y dejarlo en febrero.

Lo que hacemos nosotros. Pruébalo y observa cómo te sienta. ✓ lo que buscamos ✕ lo que dejamos fuera

01 Agua limpia



- ✓ Un filtro para el agua que bebes y otro para la ducha: el cloro del grifo es el mismo de las piscinas.
- ✕ El grifo sin filtrar, para beber y para ducharte, y el agua embotellada.

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

EYE **OBSERVA** ¿Notas distintos la piel y el pelo?

02 Sol y ritmos naturales

SÚPER IMPORTANTE



- ✓ **Sol. Todos los días. Temprano, si lo consigues.** Horarios regulares, luz cálida o roja por la noche y apps que templan el color de la pantalla.
- ✕ La pantalla en la cama.

BIKE **VERSIÓN MÍNIMA** Diez minutos de luz de la mañana, fuera.

EYE **OBSERVA** ¿A qué hora te entra el sueño?

SHOP **DÓNDE COMPRAR** nada · el sol es gratis

03 Descanso natural



- ✓ Almohadas, colchón, cojines y ropa de cama ecológicos, libres de plásticos o fibras sintéticas. Es ahí donde pasamos 8 horas al día.

BIKE **VERSIÓN MÍNIMA** Las sábanas o la funda de la almohada.

EYE **OBSERVA** ¿Cómo te levantas por la mañana?

04 Alimentación consciente



- ✓ Alimentos reales: ecológico, local y de temporada. Poco a poco, fuera del supermercado común (**pág. 25**).
- ✕ Procesados, aceites de semillas (girasol, soja, colza) y el aceite de oliva que no sea virgen extra (AOVE).

BIKE **VERSIÓN MÍNIMA** Cambia el aceite con el que cocinas por tallow (sebo) de pasto.

EYE **OBSERVA** ¿Cómo te sientes una hora después de comer?

05 Comer fuera, consciente



- ✓ Sitios que compartan estos valores. Comer bien es comer limpio y real, no lo que muchas veces venden como saludable.
- ✕ Los fritos en aceites de semillas.

BIKE **VERSIÓN MÍNIMA** Pregunta con qué aceite cocinan.

EYE **OBSERVA** ¿Cómo te sienta al día siguiente?

SHOP **DÓNDE COMPRAR** **pág. 25** · qué buscar

06 Productos de limpieza



- ✓ Versiones naturales o caseras. Si alguna no limpia tan bien, no te rindas: hay opciones.
- ✕ Detergente, lavavajillas y suavizante industriales.

BIKE **VERSIÓN MÍNIMA** El detergente de la ropa, que llevas en la piel todo el día.

EYE **OBSERVA** ¿Echas de menos el olor a «limpio» de antes?

12 cambios para 12 meses

meses 7 a 12

7-12

DE 12

07 Cuidado personal



✓ Champús, cremas y maquillaje con ingredientes que entiendes.

✗ Parabenos, ftalatos, aluminio y fragancia sintética.

VERSIÓN MÍNIMA Lo que se te acabe primero: desodorante, pasta de dientes o champú.

OBSERVA ¿Cómo está tu piel dos semanas después?

08 Utensilios de cocina



✓ Acero inoxidable, hierro, cerámica o vidrio.

✗ El teflón y el plástico, en sartenes y en envases.

VERSIÓN MÍNIMA La sartén que más usas.

OBSERVA ¿Cambia el sabor de lo que cocinas?

09 Aire y entorno



✓ Ventilar cada día y llenar la casa de plantas.

✗ Los ambientadores químicos.

VERSIÓN MÍNIMA Abre las ventanas diez minutos cada mañana.

OBSERVA ¿Cómo respiras al despertar?

DÓNDE COMPRAR nada · abre la ventana

10 Velas y aromas



✓ Cera natural y aceites esenciales.

✗ La parafina y los perfumes de ambiente.

VERSIÓN MÍNIMA La próxima vela que compres, de cera natural.

OBSERVA ¿Cómo notas el ambiente de casa?

11 Ropa y textiles



✓ Algodón, lino o lana, con tintes naturales. Cambia poco a poco.

✗ Los tejidos sintéticos, sobre todo pegados a la piel.

VERSIÓN MÍNIMA Lo que va más pegado a la piel: ropa interior y pijama.

OBSERVA ¿Cómo la notas en la piel?

12 Brilla, inspira y comparte



✓ De lo que damos, recibimos. Cuando el cambio es real, se irradia. No hace falta explicarlo: se contagia con tu presencia.

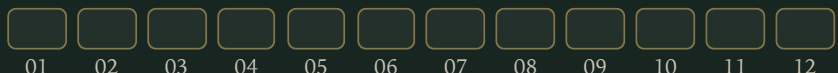
VERSIÓN MÍNIMA Cocina algo para alguien, o cuenta lo que a ti te ha funcionado.

OBSERVA ¿Qué ha cambiado en ti desde el mes 1?

COMPARTE biblioteca de guías

MI AÑO

Marca cada mes cuando el cambio ya vaya solo.



01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

Nadie lo cambia todo de golpe, y nadie tiene por qué hacerlo.

♦ **PAUSA** ¿Qué se te acaba primero en casa? Por ahí puede empezar tu siguiente cambio.

PARTE IV · CAPÍTULOS 11-12

Acompañar

ya pedaleas

IV

Si tus hábitos ya ruedan, aquí entran las herramientas: como apoyo y a tu ritmo, nunca como rueditas nuevas.

Herramientas detox avanzadas 20

11 · EMPIEZA POR LA TIERRA

Detox para principiantes: alcalina 21

12 · 111 DÍAS · Y LO QUE VIENE

capítulo 11 · herramientas

Herramientas detox avanzadas empieza por la tierra

POR QUÉ EMPEZAMOS POR LA TIERRA

¿Y si no se tratara de la carencia de un mineral aislado, sino de la pérdida de coherencia mineral en los alimentos que comemos?

Durante milenios, los minerales nos llegaban del humus, la tierra viva. Hoy, un suelo agotado se repone con abono NPK: tres elementos, donde hacen falta muchos más.

SUELO VIVO · HUMUS



SUELO AGOTADO · ABONO NPK: 3 ELEMENTOS



 Aislado

 Sintético

 En forma fúlvica

Un mineral solo, de sal o roca; uno de laboratorio; o muchos juntos: *en una matriz compleja, como los da la tierra.*

Con honestidad: a día de hoy, la ciencia aún no comprende por completo la función de muchos minerales traza. Por eso preferimos tomarlos así.

TE LO DECIMOS CLARO

Son herramientas potentes,
pero son herramientas.
El primer paso eres tú.

Nosotros también hacemos herramientas. Por eso te lo decimos claro: primero tú; las herramientas, cuando las elijas tú.

DOS ORÍGENES

págs. 21–24



Tierra

humus · biominerales en
forma fúlvica

alcalina shila:jit



Fermentación kōso

enzimas de frutas y
verduras

ki:wami re:set
be:liver

◆ PAUSA ¿Qué te pide hoy el cuerpo: empezar algo nuevo, o seguir con lo que ya va?

capítulo 12 · el protocolo básico

Detox para principiantes

alcalina, 111 días a tu ritmo

Si nunca has hecho un detox, empieza suave, pero empieza bien. La dosis de hoy no es la de mañana: alcalina y shila:jit son herramientas; explóralas, conócelas, úsalas según las necesites.

TUS 111 DÍAS · CADA MARCA ES UN DÍA

3 meses y 21 días



21 DÍAS



30 DÍAS



60 DÍAS O MÁS

1 Empezar

21 DÍAS

10 gotas en un vaso de agua (unos 250 ml). Antes del desayuno, si te va bien; o con comida, si te sienta mejor.

Observa tus 5 medidores (pág. 12).

2 Subir

30 DÍAS

Poco a poco, **hasta 20 gotas al día**, repartidas en mañana y tarde (o en una toma, si te va mejor).

Bebe bien: el agua es el vehículo de todo el proceso.

3 Rutina

60 DÍAS O MÁS

De 10 a 15 gotas al día, como una parte más de tu día.

Si un día decides parar, observa cómo te sientes sin ella: también es información.



CUÁNTO NECESITAS

Un frasco de 100 ml
o tres de 30 ml



100 ml

o



3 x 30 ml

Los 111 días suman unas 1.260-1.710 gotas, según lo rápido que subas. A 10 gotas al día, uno de 100 ml dura unos 200 días; uno de 30 ml, unos 2 meses.

CÓMO

- ✓ A temperatura ambiente.
- ✓ Con agua sin cloro ni flúor: filtrada, con el filtro que tú elijas (pág. 16).



SI MOLESTA

Baja a 5 gotas y sube poco a poco

Si algo no te cuadra, para y consulta (pág. 22). No en embarazo ni en lactancia.

«Llevo unos dos meses tomando alcalina nada más despertarme. [...] Es algo sutil, pero se siente y, sobre todo, se mantiene.»

ERIKA B. · RESEÑA DE alcalina



BIOMINERALES FÚLVICOS

alcalina en
eu.bionobo.com

Ver alcalina

Escanea con la cámara o pulsa

capítulo 12 · qué esperar

Qué esperar y cuándo parar

LO PRIMERO

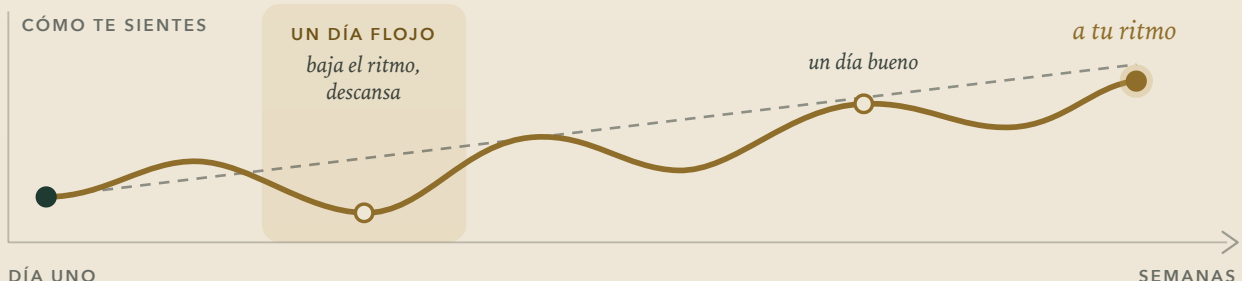
Si algo no te cuadra, baja la dosis o para, y consulta.

¿Debo esperar malestar? Es posible, aunque no siempre. Hay quien no nota nada especial y hay quien nota algo leve unos días. En los dos casos, la brújula es la misma: cómo te sientes tú.

Si tu cuerpo pide descanso, dáselo.

Baja el ritmo, descansa, para. No llegas tarde a nada.

EL CAMINO REAL



LEVE Y PASAJERO

Lo que algunas personas notan

- ♦ más visitas al baño
- ♦ algo de gases o hinchazón
- ♦ más ganas de descansar

Si es leve y pasa, puedes acompañarlo:

- 1 **Date espacio:** un día más tranquilo, sin exigirte.
- 2 **Respira hondo:** lento, por la nariz (la respiración en caja, **pág. 12**).
- 3 **Baja el ritmo:** y la dosis, si hace falta.



PARA Y CONSULTA

Habla con tu especialista si...

- ♦ algo es intenso;
- ♦ no se va;
- ♦ o, simplemente, no te cuadra.

Antes de empezar: ni alcalina ni shilajit en embarazo o lactancia. Si tomas medicación, consulta primero con tu especialista.



Y escríbenos cuando quieras:
hola@bionobo.com

Una molestia no es la prueba de que algo funciona.
La referencia eres tú.

TUS 5 MEDIDORES · PÁG. 12



energía



digestión



claridad



descanso



calma

capítulo 12 · apoyos, si quieres

Apoyos diarios

ki:wami y shila:jit

Los dos son opcionales: puedes empezar sin ellos, probar uno, dejarlo y retomarlos cuando quieras.



ENZIMAS KŌSO · OPCIONAL

ki:wami

Enzimas kōso japonesas, fermentadas durante años con frutas y verduras ecológicas. Acompaña tu digestión, cada día.

No es imprescindible; nosotros lo sumamos cada día.

CÓMO De 2 a 4 tomas de 30 ml al día.

+ **CON** Puede ir junto a nutri:zyme.

OBSERVA ¿Cómo va tu digestión tras una semana?



[Ver ki:wami](#)

ESCANEA O PULSA

BIOMINERALES · OPCIONAL

shila:jit

Una resina del Himalaya, otra fuente natural de biominerales y la alternativa a alcalina: una u otra, a diario. Su sabor es intenso.

CÓMO La forma de uso está en su ficha.

OJO No en embarazo ni en lactancia.

OBSERVA Empieza poco y mira cómo responde tu cuerpo.



[Ver shila:jit](#)

ESCANEA O PULSA

«Muy buena calidad, buen sabor, agradable, frutal y un tanto agridulce.»

MARI A. · RESEÑA DE ki:wami

capítulo 12 · el siguiente paso

Cuando llegue tu momento *el siguiente paso*

Sin prisa y sin presión. Cuando los hábitos van solos, algunas personas añaden protocolos naturales cíclicos o anuales. Este es el orden que seguimos nosotros; ninguno es obligatorio.

TU CAMINO



¿Vas al baño bien y con regularidad?

SÍ

Puedes seguir, si te apetece.

NO

Quédate en el primer paso hasta que sea así. Vuelve cuando lo sientas.

Puedes pasar semanas o meses aquí: eso no es un retraso.



PASO 2

re:set

El protocolo intestinal de 24 horas, con enzimas kōso fermentadas. El primero de los protocolos.

[Ver re:set](#)


PASO 3

be:liver

El segundo protocolo, para el hígado y la vesícula: tras preparar el sistema digestivo.

[Ver be:liver](#)


LOS TRES, EN CONJUNTO

ikigen

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

[Ver ikigen](#)


BIBLIOTECA DE GUÍAS

Léelas con calma antes de decidir

Las guías de re:set, be:liver e ikigen, la de usos alternativos y la de enemas, y el libro de recetas.

[Biblioteca de guías](#)

«Ha sido una experiencia que a mis 74 años no esperaba tener [...] He dejado de beber café ya que así me lo ha pedido mi cuerpo.»

ANTONIO M. · RESEÑA DE re:set

◆ PAUSA ¿Cómo están hoy tus cinco medidores, comparados con el primer día?

Comprar mejor qué buscar

Esto no es una regla más: es lo que hacemos nosotros.

Pruébalo y observa cómo te sienta. Y sin prisa: uno cada vez, al reponer. No tires nada ni rehagas la compra entera; cuando se te acabe algo, cámbialo por una versión mejor.

SI NO PUEDES CON TODO A LA VEZ · POR ORDEN DE IMPACTO

1

El agua

la que bebes y la de la ducha, con filtro (**pág. 16**)

2

La proteína animal

carne, pescado y huevos

3

Las grasas

con las que cocinas

4

La fruta y verdura

que comes con piel



Lee siempre las etiquetas. El origen, la variedad y lo que lleva de más te lo cuentan casi todo.



Compara el precio por kilo, no por paquete: lo bueno a veces sale mejor de lo que parece.

LAS GRASAS · CON QUÉ COCINAS Y CON QUÉ ALIÑAS



Para cocinar

Tallow (sebo) de vacuno y mantequilla, de pasto si puedes; ghee o aceite de coco virgen: aguantan bien el calor.



En crudo

Aceite de oliva **virgen extra**: en crudo es donde guarda lo mejor que tiene.



Lo que dejamos fuera

Girasol, soja, maíz, colza, palma, orujo y el «aceite de oliva» sin *virgen extra* en la etiqueta.



CARNE

De pasto, de principio a fin

«De pasto» suele querer decir *criado* en pasto y engordado con grano. Lo que buscamos: *de pasto* y *acabado en pasto*, o una finca que te cuente cómo viven sus animales.



PESCADO

Salvaje, pequeño y local

Salvaje antes que de piscifactoría, y especies pequeñas antes que grandes depredadores. Pregunta dónde y cuándo se descargó: un buen pescadero sabe decírtelo.



HUEVOS

Ecológicos, código 0

El primer número del código de la cáscara cuenta cómo vive la gallina: 0 ecológica, 1 campera, 2 en suelo, 3 en jaula. Lo que buscamos es el 0.



FRUTA Y VERDURA

De temporada y de cerca

Lo de temporada y de cerca gana a lo ecológico traído en avión. Ecológico, sobre todo, en lo que comes con piel. Que traiga algo de tierra es buena señal.



LÁCTEOS

Crudos o fermentados

Los lácteos pasteurizados no son comida real: son un ultraprocesado. La leche homogeneizada no es un lácteo: es un ultraprocesado. Leche cruda: no en embarazo, niños pequeños, personas mayores o con las defensas bajas.



FERMENTADOS

Refrigerados y turbios

El chucrut y el kimchi vivos están en la nevera, no en el estante: líquido turbio y tapa algo abombada. Si la etiqueta pone pasteurizado, es un condimento, no un probiótico.

cierre · sin manos

Tu vida *on your own terms*

Cuidarte no es un capricho: es lo primero.

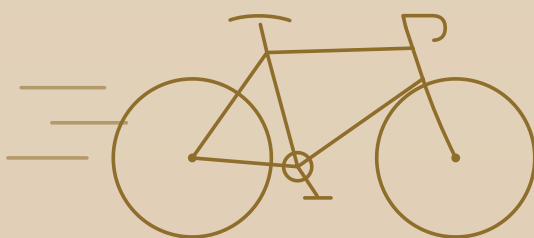
Lo que más ayuda no viene en ningún frasco: es el espacio que te das para parar, escucharte y elegir. Ese espacio no te lo podemos dar nosotros: siempre iba a ser tuyo.

Dejar ir cuesta, pero tu versión del futuro te lo agradecerá. Depurar no es solo físico: es todo lo que llevaba tiempo atascado. Hábitos, emociones... de todo.

No se trata solo de limpiar, sino de recuperar la capacidad de sentir y de escuchar al organismo.

Dejar de sobrevivir para empezar a vivir de verdad.

De sobrevivir a súper vivir.



Ir poco a poco, sin prisa, sin quitar las rueditas demasiado pronto. Y un día, de repente, te das cuenta de que vas solo.

Confías en tu intuición, confías en ti a un nivel profundo. Sabes que tú sabes, sin tener que preguntar nada. *Sabes desde dentro.*

*La depuración es un estilo de vida consciente,
no un protocolo.*

contacto

~~algún día~~ día 1

Guía detox para principiantes

Gracias por llegar hasta aquí. Empieza por una sola cosa, la que más te apetezca, y vuelve a esta guía siempre que la necesites. No hace falta hacerlo perfecto: hace falta empezar.

*Tú eliges: one day o day one.
Tu momento empieza hoy.*

one day o day one: algún día, o el día 1.

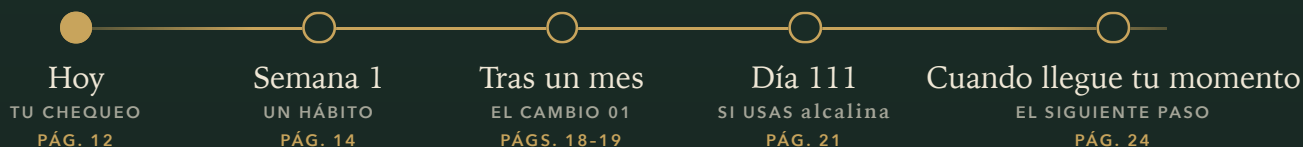


BIBLIOTECA DE GUÍAS

Todas nuestras guías, gratis

Esta, y las de re:set, be:live e ikigen, siempre en su última versión.

eu.bionobo.com/es/pages/guide-library



AVISO

Esta guía es inspiración, no una recomendación de salud, y no sirve para diagnosticar, tratar ni curar nada. No somos un equipo médico. Ni alcalina ni shila:jit en embarazo o lactancia. **Si padeces alguna enfermedad o tomas medicación, consulta siempre, siempre, con tu especialista.**



hola@bionobo.com

Cualquier duda sobre por dónde empezar.



eu.bionobo.com

La biblioteca de guías y las fichas de producto.

alcalina, shila:jit, ki:wami, nutri:zyme, re:set y be:live 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.

© 2026 bionobo® · marca registrada de Follow The Plants OÜ