

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

Entender el agua empieza por la tuya: mira los análisis de tu red antes de elegir filtro (pág. 5).

1



PASO 1 · ENTENDER

Entiende tu agua

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

2



PASO 2 · FILTRAR

Dos filtros

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

3



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 gotas



Botella de 500 ml

LA QUE LLEVAS CONTIGO



4 o 5 gotas



Jarra o botella de 1 litro

PARA CASA



hasta 10 gotas



Al día

TU RITMO, CON MARGEN


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 lees «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. Dedicar 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 PARTE I · PÁGS. 4-7 Entender el agua

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 PARTE II · PÁGS. 8-9 Tu filtro

Tu filtro, tu decisión	08
DOS FILTROS, TU CRITERIO	
¿Y si tu filtro quita los minerales?	09
LA ÓSMOSIS Y SU PÉRO	

III PARTE III · PÁGS. 10-14 Remineralizar

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 PARTE IV · PÁGS. 15-17 Cada día

El agua del ayuno	15
CON BIOMINERALES	
En la cocina	16
CAFÉ, TÉ Y COMIDA	
De viaje y en casa	17
GUARDAR Y PREPARAR	

CIERRE · PÁGS. 18-19 Más hondo

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.

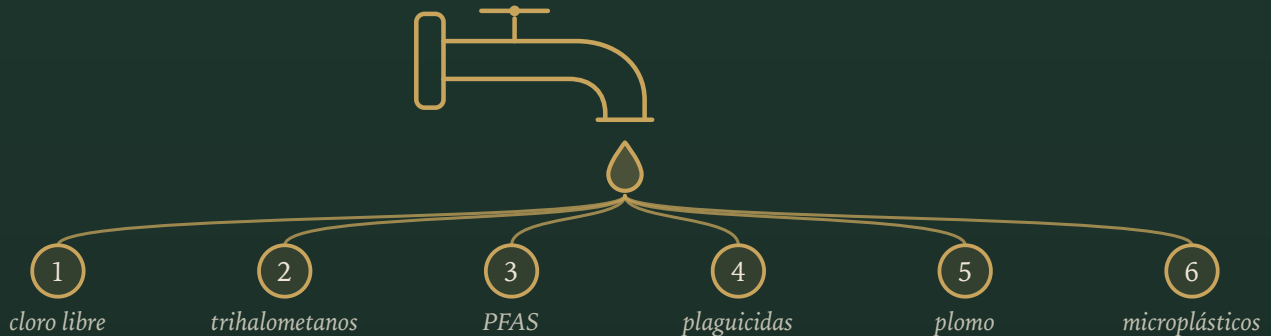
Si es lo que más repites, que sea agua buena. Empecemos por la del grifo →

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 la UE, el agua del grifo es apta para beber: está controlada. Pero «apta» no quiere decir «sin nada». Estos son los máximos que la ley permite (cifras de España; la ley europea fija los mismos límites para la mayoría): tu red suele estar por debajo, y puedes comprobarlo.



1 CLORO LIBRE
hasta **1 mg/L** (España)
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. (En toda la UE, el límite de 5 µg/L se aplica desde 2036.)

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

Entender el agua empieza por la tuya. Tu compañía de aguas tiene que publicar los análisis de tu red: 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

10min

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).

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

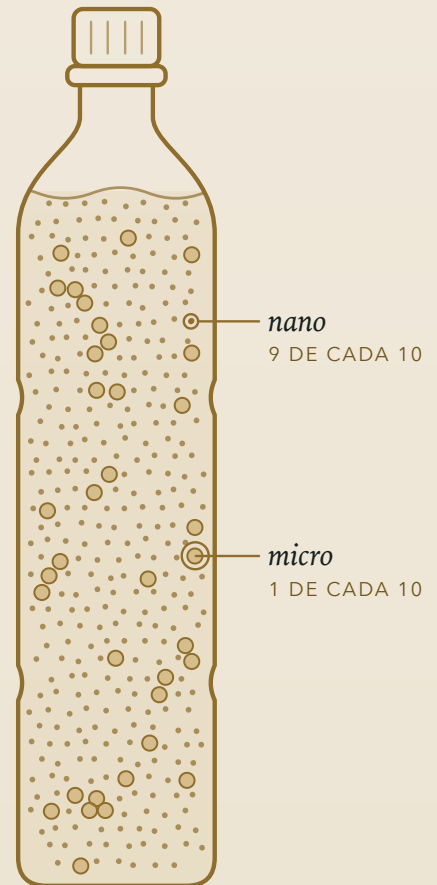
240.000

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 nanoplasticos: 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 H₂O: 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.



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, por ejemplo, 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 biominales** y observa qué tipo de hidratación sientes. Es muy diferente (pág. 15).



Tus gotas aportan minerales traza y ácidos fúlvicos.



SALES AISLADAS



COMBINACIONES DE LABORATORIO



BIOMINERALES EN MATRIZ COMPLEJA

TRES FORMAS DE MINERALES

Mineral acompañado, no mineral suelto

Los biominales 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) · eu.bionobo.com/es/products/alcalina.

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 gotas por la mañana
DÍA 3		—	6 gotas por la mañana
DÍA 7		—	10 gotas por la mañana: tu primera toma completa
DÍA 14			10 por la mañana + 4 o 5 en tu botella de la tarde (500 ml, pág. 14)
DÍA 21			10 por la mañana + 10 por la tarde, en tu vaso o en tu botella de 1 litro
DÍA 30			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



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

HIERVE · 100 °C



A LA OLLA, NO

40 °C



EN TU TAZA, SÍ

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

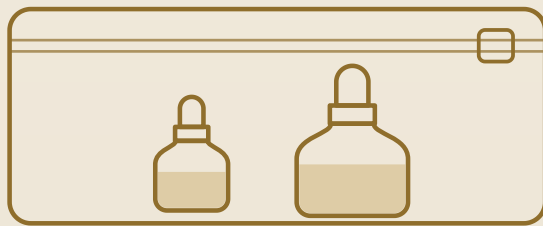
De viaje y en casa

guardar y preparar

FUERA DE CASA



De viaje



30 ml

100 ml



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

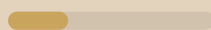
para llevar

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 alkalina](#)

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 alkalina; por la tarde, alkalina en tu botella.

shila:jit vs alkalina



¿Cuál deberías tomar tú?



VÍDEO · shila:jit vs alkalina

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


youtu.be/PtHmKVLX9u0

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

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



hola@bionobo.com

Cualquier duda sobre tu agua o tus gotas.



eu.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.