

Forma parte de nuestra comunidad

Seguimos creciendo ¡Y acercándote los mejores contenidos en salud!

- La "familia" **SABER VIVIR** es cada vez más grande: revista, web, facebook, twitter... pero sin perder la esencia: ofrecerte la información de salud más rigurosa.
- Ahora nos puedes seguir en **Instagram**

 @SaberVivirTv



 fb.me/SaberVivirWeb

 @SaberVivir_Tv

Los libros más prácticos

SALUD



APRENDE A ESCUCHAR TU CUERPO

Integral

Para Quim Vicent todo está relacionado. El osteópata explica cómo la manera de caminar o de respirar pueden ser consecuencia de algo más profundo.

PSICOLOGÍA



EL ÉXITO DE LOS INTROVERTIDOS

Vergara

Sylvia Löhken aborda los prejuicios contra las personas introvertidas, destacando sus cualidades y explicando cómo aprovecharlas en el día a día.

BIENESTAR



YOGA EN LA COCINA

Urano

Ni es un libro de cocina, ni un manual de yoga. Zaira Leal propone una recopilación que combina técnicas y recetas basada en el ayurveda, el yoga y la nutrición.

DIRECTORA Charo Sierra

SUBDIRECTORA Y DIRECTORA WEB Anna Martínez Daries

DIRECTORA DE ARTE Verónica Marcarian

JEFA DE REDACCIÓN Eva Blasco

REDACCIÓN Soledad López, Eva Mimbriero, Sira Robles

COORDINADORA WEB Mariángela González

MAQUETACIÓN Marta Cantos

TRATAMIENTO DE IMAGEN Sergi Mayora

SECRETARIA DE REDACCIÓN Sandra Peña

COLABORADORES EXTERNOS Silvia Álava, M.ª Teresa Alcalde, Ana Bellón, Dr. Luis Benito, Sergio Fernández, María T. López, Javier Mansa, Dr. Francisco Marín, Jesús Matos, Cristina Mérida, Yvette Moya-Angeler, Isabel Osuna, Raquel Puente, Miriam Rapado, Dra. Blanca Rodríguez, Dra. Teresa Romanillos, Dr. Sagrera-Ferrándiz

FOTOGRAFÍA Age Fotostock, Archivo RBA, Fotolia, Getty Images, Gtresonline, Jump, Istockphotos, Shutterstock, Stocksy

REDACCIÓN Y ADMINISTRACIÓN

Diagonal, 189, 08018 Barcelona

Tel. 934 157 374. Fax 932 177 378

E-mail: sabervivir@rba.es

RBA PUBLIVENTAS

DIRECTOR GENERAL José Luis Puigdemongas

DIRECTORA DE MARKETING PUBLICITARIO Gloria Pont

DIRECTOR DE SERVICIOS COMERCIALES Serafín González

DIRECTORA COMERCIAL DIGITAL Arantxa del Pozo

DIRECTORA DE PUBLICIDAD DIGITAL Alicia Cortés

JEFE DE PUBLICIDAD DIGITAL Y TRAFFICKING Iván Lorente

MADRID

DIRECTOR COMERCIAL Ignacio Rodríguez-Borlado

DIRECTORA REVISTAS FEMENINAS Elena Obregón

DIRECTORA DE PUBLICIDAD Elda Castro

SUBDIRECTORA DE PUBLICIDAD Silvia Montalbán

JEFA DE PUBLICIDAD Juncal Utrilla

COORDINADORA DE PUBLICIDAD Yolanda Trigueros

Publicidad Madrid Agustín de Foxá, 29. 28036 Madrid.

Tel. 915 106 600. Fax 915 194 813

BARCELONA Y LEVANTE

DIRECTORA COMERCIAL Ana Gea

DIRECTORA PUBLICIDAD LEVANTE Paloma Campos

DIRECTOR DE PUBLICIDAD Pere F. Bou

SUBDIRECTORA DE PUBLICIDAD Lola Anechina

COORDINADORA DE PUBLICIDAD Gemma Reyes

Diagonal, 189, 08018 Barcelona.

Tel. 934 157 374. Fax 932 177 378

RBA REVISTAS

PRESIDENTE Ricardo Rodrigo

CONSEJERO DELEGADO Enrique Iglesias

DIRECTORAS GENERALES Ana Rodrigo, Mari Carmen Coronas

DIRECTOR GENERAL DE PLANIFICACIÓN Y CONTROL Ignacio López

DIRECTORA EDITORIAL Aurea Díaz

DIRECTORA DE MARKETING Berta Castellet

DIRECTORA CREATIVA Jordina Salvany

DIRECTORA EDITORIAL DE ÁREA Elisabet Silvestre

DIRECTOR DE CIRCULACIÓN José Ortega

DIRECTOR DE PRODUCCIÓN Ricard Argilés

DISTRIBUCIÓN: Boyacá

IMPRIME: Rotocobrhi, S. A.

DISTRIBUIDOR ARGENTINA: BRIHET E HIJOS, S. A.

IMPORTADOR EN MÉXICO: C.I.R.S.A., S. A. de C. V.

DISTRIBUIDOR EN MÉXICO: Ibermex, S. A. de C. V.

DISTRIBUCIÓN EN VENEZUELA: Distribuidora Continental, S. A.

DEPÓSITO LEGAL: B-39072-2000

EDICIÓN: 09-2018

PRINTED IN SPAIN

ISSN: 1889-4488

ISSN REVISTA DIGITAL: 2014-6094

ATENCIÓN AL LECTOR Y SUSCRIPTOR

E-mail: suscripciones@rba.es



© RBA REVISTAS, 2018

© CRTVE SAU, 2018

La revista SABER VIVIR no se hace responsable de la opinión de sus colaboradores en los trabajos publicados. Prohibido reproducir total o parcialmente el contenido de esta revista, aun citando su procedencia, sin autorización expresa y por escrito del editor.