

Consigue ya tu
planificador 2021

TE AYUDAMOS A ORGANIZAR EL AÑO

Entra en nuestras redes sociales y descárgate un práctico y útil planificador

Podrás anotar citas, celebraciones, cumpleaños...

Con el planning de SABER VIVIR tendrás todo el mes a la vista y no te olvidarás de nada. ¡Entra en nuestras redes sociales, descárgatelo y empieza a rellenarlo!



www.sabervivirtv.com

fb.me/SaberVivirWeb @SaberVivir_Tv @SaberVivirTv

SABER tve VIVIR

DIRECTORA Charo Sierra

SUBDIRECTORA Y DIRECTORA WEB Anna Martínez Daries

DIRECTORA DE ARTE Verónica Marcarian

JEFA DE REDACCIÓN Eva Blasco

REDACCIÓN Soledad López, Eva Mimbrero

COORDINADORA WEB Mariángela González

MAQUETACIÓN Agustina Arguijo

TRATAMIENTO DE IMAGEN Antonio Huertas

SECRETARIA DE REDACCIÓN Sandra Peña

DIRECTORA EDITORIAL DE ÁREA Elisabet Silvestre

COLABORADORES EXTERNOS M.ª Teresa Alcalde, Dr. Manel Esteller, Sergio Fernández, Carmen Grasa, María T. López, Javier Mansa, Sara Mansa, Dr. Francisco Marín, Cristina Mérida, Isabel Osuna, Raquel Puente, Miriam Rapado, Dra. Blanca Rodríguez, Dra. Teresa Romanillos, Dr. Sagrera-Ferrándiz, Marta Verona

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

REDACCIÓN Y ADMINISTRACIÓN

Diagonal, 189. 08018 Barcelona

Tel. 934 157 374. Fax 932 177 378

E-mail: sabervivir@rba.es

RBA PUBLIVENTAS

DIRECTORA GENERAL Ariadna Hernández Fox

DIRECTOR SERVICIOS COMERCIALES Serafín González

PUBLICIDAD DIGITAL Y TRAFFICKING Iván Lorente

PUBLICIDAD DIGITAL Alicia Cortés

MADRID

DIRECTORA DE PUBLICIDAD Elda Castro

SUBDIRECTORA DE PUBLICIDAD Silvia Montalbán

JEFA DE PUBLICIDAD Juncal Utrilla

COORDINADORA DE PUBLICIDAD Yolanda Trigueros

Publicidad Madrid López de Hoyos, 141. 28002 Madrid.

Tel. 915 106 600.

BARCELONA Y LEVANTE

DIRECTORA COMERCIAL Ana Gea

DIRECTORA DE PUBLICIDAD LEVANTE Paloma Campos

DIRECTORA DE PUBLICIDAD Ángela Carpio

COORDINADORA DE PUBLICIDAD Gemma Reyes

Diagonal, 189. 08018 Barcelona.

Tel. 934 157 374.

RBA REVISTAS

PRESIDENTE Ricardo Rodrigo

EDITORIA Ana Rodrigo

DIRECTOR GENERAL CORPORATIVO Joan Borrell

DIRECTORA GENERAL Aurea Díaz

DIRECTORA DE MARKETING Berta Castellet

DIRECTORA CREATIVA Jordina Salvany

DIRECTORA EDITORIAL Susana Gómez Marculeta

DIRECTOR DE CIRCULACIÓN José Ortega

DIRECTOR DE PRODUCCIÓN Ramon Fortuny

DISTRIBUCIÓN: Boyacá

IMPRIME: Rotocobrhí, S. A.

DISTRIBUIDOR EN ARGENTINA: BRIHET E HIJOS, S. A.

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

DEPÓSITO LEGAL: B-39072-2000

EDICIÓN: 05-2021

PRINTED IN SPAIN

ISSN: 1889-4488

ISSN REVISTA DIGITAL: 2014-6094

ATENCIÓN AL SUSCRIPTOR Y LECTOR: suscripciones@rba.es

ARI REVISTAS

© RBA REVISTAS, 2021

© CRTVE SAU, 2021

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.

LOS LIBROS MÁS PRÁCTICOS...



BIENESTAR
¿POR QUÉ SER FELIZ?
RBA



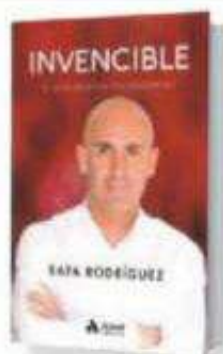
• **El autor, psicólogo** clínico y escritor, explica cómo el concepto japonés *ukeireru* (que aúna varias acepciones de la palabra 'aceptación') puede ser la solución a nuestro estrés y ansiedad.



SALUD
LA MAGIA DE LEER EN VOZ ALTA
Urano



• **Favorece la inteligencia**, la salud, la felicidad, la comunicación con los demás... La autora nos habla de los beneficios de la lectura en voz alta, para pequeños y mayores, comprobados por la Ciencia.



PSICOLOGÍA
INVENCIBLE
Amat Editorial



• **A través de su historia** de superación personal, Rafa Rodríguez invita a descubrir cómo afrontar los problemas que surgen en nuestra vida y convertir la adversidad en oportunidad.