

Más información  
en nuestra web

# SIGUE TAMBIÉN NUESTRAS REDES

Te ofrecemos noticias actualizadas cada día  
y vídeos de médicos expertos

Los mejores consejos prácticos  
en pequeñas píldoras de salud.

✦ Nuestros doctores resuelven dudas frecuentes, tanto de medicina general como de ginecología.

✦ Además de las videoconsultas que compartimos en redes, en nuestra web encontrarás muchas más: cómo superar la gripe, qué hacer si te duele la espalda, cómo funciona la copa menstrual...



[www.sabervivirtv.com](http://www.sabervivirtv.com)

fb.me/SaberVivirWeb @SaberVivir\_Tv @SaberVivirTv

## LOS LIBROS MÁS PRÁCTICOS...



**BIENESTAR**  
**LOS ACEITES ESENCIALES**  
RBA



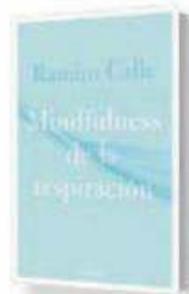
• **Has oído hablar** mucho de ellos, ¿verdad? En gotas para añadir al agua, para aplicar en la piel, en difusores para el ambiente. En este libro encontrarás consejos y fichas sobre cada aceite.



**PSICOLOGÍA**  
**UN CURSO DE EMOCIONES**  
Urano



• **Esta es una guía** para entender y gestionar nuestras emociones. Y el primer paso es saber que todas ellas cumplen una función. El psicólogo Jesús Matos nos plantea ejercicios para conseguirlo.



**SALUD**  
**MINDFULNESS DE LA RESPIRACIÓN**  
Luciérnaga



• **Ramiro Calle**, pionero del yoga en España y especialista en meditación, muestra en este libro las claves para respirar bien; la vía idónea para entrenar la atención y aprender a relajarse.

# 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** Marta Cantos

**TRATAMIENTO DE IMAGEN** Sergi Mayora

**SECRETARIA DE REDACCIÓN** Sandra Peña

**DIRECTORA EDITORIAL DE ÁREA** Elisabet Silvestre

**COLABORADORES EXTERNOS** M.ª Teresa Alcalde, Ana Bellón, Dr. Ramón Cugat, Dr. Manel Esteller, Sergio Fernández, Diana Llorens, María T. López, Javier Mansa, Dr. Francisco Marín, Cristina Mérida, Isabel Osuna, Raquel Puente, Sara Mansa, 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](mailto: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 Diaz

**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:** Rotocobri, 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:** 01-2021

**PRINTED IN SPAIN**

**ISSN:** 1889-4488

**ISSN REVISTA DIGITAL:** 2014-6094

**ATENCIÓN AL LECTOR Y SUSCRIPTOR**

E-mail: [suscripciones@rba.es](mailto:suscripciones@rba.es)



© RBA REVISTAS, 2020

© CRTVE SAU, 2020

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.