

**SABER VIVIR**  
siempre a tu lado

# No desconectes de la vida saludable

Aprovecha estos días de descanso para elegir tu nuevo hábito semanal de este otoño.  
¿Quieres ideas? Entra en nuestra web

**¡SUSCRÍBETE A NUESTRA NEWSLETTER Y SÍGUENOS EN LAS REDES SOCIALES!**

**f** fb.me/SaberVivirWeb  
**t** @SaberVivir\_Tv  
**i** @SaberVivirTv

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



## Los libros más prácticos

### BIENESTAR



**EL BUEN DORMIR**  
Urano

Su autor, el arquitecto y geobiólogo Pere León, nos proporciona las claves para crear espacios de descanso libres de contaminación electromagnética.

### PSICOLOGÍA



**59 SEGUNDOS**  
RBA Libros

El psicólogo Richard Wiseman ofrece pautas para realizar cualquier cambio importante y duradero en nuestra vida empleando solo 59 segundos.

### NUTRICIÓN



**LA DIETA DEL INTESTINO**  
Edaf

A través de la dieta intestinal, la doctora Michaela Axt-Gademmann nos ayuda a reprogramar nuestra flora intestinal y ponerla en modo "adelgazar".

**DIRECTORA** Charo Sierra  
**SUBDIRECTORA Y DIRECTORA WEB** Anna Martínez Daries

**DIRECTORA DE ARTE** Verónica Marcarian  
**JEFA DE REDACCIÓN** Eva Blasco  
**REDACCIÓN** Soledad López, Eva Mimbreno, 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 Puigdemonts  
**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  
**JEFE 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:** Rotocobrih, 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:** 11-2018  
**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.