

# SABER

tve

LA REVISTA  
MENSUAL  
MÁS  
VENDIDA

# VIVIR

¡Comprobado!

## LA DIETA QUE SÍ LOGRA BAJAR LA TENSIÓN

ASÍ SE ELIMINAN  
LOS VÉRTIGOS  
EL 90% SE SOLUCIONA  
SIN FÁRMACOS

Memoria • Ánimo • Nervios...

POR QUÉ TU  
CEREBRO SUFRE SI  
TE AUTOMEDICAS

DESCUBRE LAS  
7 SALSAS QUE  
MENOS ENGORDAN  
Y LOS TRUCOS PARA  
ALIGERAR "LAS OTRAS"

## CÓMO MEJORAR TUS DIGESTIONES

Y EQUILIBRAR TU SUEÑO, TU ÁNIMO, TU PESO...

Lolita

"Pensar en  
positivo me ha  
traído cosas  
buenas"

N.º 199 - PVP 1,50€ - CANARIAS 1,65€



# EL DÍA DEL BIENESTAR DE

**SABER**  
tve **VIVIR**

# SABER VIVIR

## te invita a...

... cuidarte durante todo un día. Podrás asistir de forma gratuita a charlas y actividades sobre salud, nutrición y belleza

**S**i te gusta cuidarte y te interesa todo lo relacionado con la salud, la nutrición, el bienestar y la belleza, no puedes perderte la cita que SABER VIVIR está organizando en Madrid. Ven a

nuestro tercer Día del Bienestar y comparte la experiencia con tus amigas. Será el **8 de junio** en el Museo Lázaro Galdiano. ¡Mira cuántas actividades te esperan! ¡Y todas son gratis!

Cristina Mérida nos pondrá en forma con sus clases. Recuerda traer calzado cómodo. ¡A punto para el verano!



COCINA CON SERGIO FERNÁNDEZ



El chef de TVE realizará dos showcookings, uno por la mañana y otro por la tarde. Se nos hará la boca agua...



### En Madrid

Nos vemos el jueves 8 de junio en los Jardines del Museo Lázaro Galdiano, en C/ Serrano, 122, junto al metro Gregorio Marañón (L10 y L7). Toda la información en [www.dielbienestar.es](http://www.dielbienestar.es).

### COLABORAN:



# VEN Y DISFRUTA!

Un día muy especial con  
infinidad de actividades  
**GRATIS**



## COCINA CON LINWOODS

\* Mireia Anglada, chef de alta gastronomía y experta en nutrición, nos deleitará con un showcooking, enriqueciendo sus recetas con lino, chía, bayas de Goji...



## LA BUENA COCINA VEGANA

\* Arturo Castillo, chef de cocina ayurvédica vegana y apasionado de la alimentación natural, nos ofrecerá un showcooking de la mano de **Dr. GOERG**.



## REJUVECE TU MIRADA

\* La Dra. M<sup>a</sup> Jesús Peral y la Dra. Andrea Sales, de **CLÍNICA BAVIERA**, nos explicarán las mejores técnicas para rejuvenecer la mirada.



## NUEVOS SUPLEMENTOS ALIMENTICIOS

\* El Dr. Joaquín Tejero presentará **SALUDBOX**, la revolución de los complementos alimenticios con productos de absorción sublingual.



## GERMINAL CUIDA TU PIEL

\* David Frances, skin coach de **GERMINAL**, te mostrará cómo usar las ampollas de Tratamiento y Acción Inmediata, y algunos tips de maquillaje.

## RIZOS THE BEAUTY Boutique

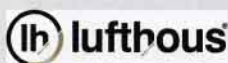
### PEÍNATE EN RIZOS

\* Ponte aún más guapa en el espacio **RIZOS**. Sus especialistas te peinarán y te harán un masaje exprés.



### RELÁJATE

\* Tendremos un rincón donde podrás relajarte mientras disfrutas de una cerveza **AMSTEL 0,0%**. ¡¡Qué buena!!



### PRUEBA LA PRESOTERAPIA

\* En el stand de **LUFTHOUS** disfrutarás de una sesión de presoterapia doméstica y podrás ganar uno de sus equipos.



### CUIDA TU INTESTINO

\* Desde **LABORATORIOS FARMASIERRA** nos hablarán, en el **FORO SABER VIVIR**, del síndrome del intestino irritable.



### LOS SUPERALIMENTOS

\* Vanessa Losada, experta en nutrición y ecochef, dará una charla sobre las propiedades de los superalimentos y, en el stand de **EL GRANERO INTEGRAL**, nos propondrá deliciosas recetas.



### 100% VEGETALES

\* **DHUL** nos presentará su nueva gama de postres 100% vegetales sin soja.



Consigue ya tu invitación  
gratuita en nuestro blog  
[www.dielbienestar.es](http://www.dielbienestar.es)

O inscríbete llamando a nuestro  
teléfono de atención

**915 106 622**

de lunes a viernes de 10 h a 13,30 h

## CUIDA TU CORAZÓN



La Comunidad de Madrid te ofrecerá información sobre la campaña **Mujeres por el Corazón** para que conozcas la importancia de la adquisición de hábitos saludables en la prevención de enfermedades cardiovasculares.

**PATROCINADOR DEL DÍA DEL BIENESTAR**