

'Saber Vivir' vuelve a la 2 con una temporada cargada de novedades

El programa de salud y bienestar de TVE regresa a la parrilla televisiva

Nuevos contenidos, secciones y colaboradores formarán parte de esta temporada

Estreno el domingo 22 de septiembre a las 12:00h en La 2

16.09.2019 | actualización 14:05 horas Por Saber Vivir TVE



Equipo Saber Vivir RTVE

Después de la pausa de verano, 'Saber Vivir' regresa a la programación de TVE con una temporada cargada de novedades, tanto en contenido como en secciones y colaboradores, pero manteniendo el espíritu de siempre: el de ofrecer un servicio público de

calidad, que nos ayude a llevar una vida más saludable a través de consejos útiles, prácticos y sencillos.

Crece el equipo 'Saber Vivir'

Entre las incorporaciones al equipo del programa vamos a contar con la doctora en bioquímica y dietista-nutricionista Griselda Herrero y su hija Nora, que nos van enseñar la importancia de mantener una correcta nutrición y de enseñar buenos hábitos alimentarios a nuestros hijos. Ya que mostrar a los más peques de la casa cómo seguir una alimentación equilibrada será una valiosa lección que les acompañe durante toda su vida.

De igual manera, no podemos ignorar la relación directa entre nuestra alimentación, nuestros hábitos de vida y múltiples enfermedades y dolencias graves. La buena noticia es que en ocasiones está en nuestras manos evitarlas y el doctor Gonzalo Guerra, cirujano general y digestivo, nos lo va a demostrar. A través de testimonios y experiencias personales vamos a descubrir cómo la prevención es la herramienta más útil en el cuidado de nuestra salud.

También aprenderemos a superar los retos que nos pone la vida con ayuda de la coach Joana Fernández y sus mensajes motivadores. Porque nuestra actitud puede ser nuestra mejor aliada... O nuestro peor enemiga, solo tenemos que ser conscientes del potencial que tenemos y cómo podemos aprovecharlo.

¿Te preocupa el estado de tu piel y tu cabello? Los doctores Lidia Maroñas y David Saceda, dermatólogos, nos traerán los mejores consejos para cuidarnos y vernos mejor que nunca. Y la física y meteoróloga Isabel Moreno nos explicará cómo puede llegar a afectar el clima a nuestra salud, por qué y cómo podemos ponerle remedio.

Nuevas secciones

Y contamos una temporada más con el dietista-nutricionista y tecnólogo alimentario Aitor Sánchez para orientarnos sobre las propiedades de los diferentes grupos de alimentos y a desmontar mitos que tenemos asumidos como ciertos. Y nuestra “nutricocinera”, Marta Verona, nos va a demostrar que alimentarnos de forma saludable es tan sencillo como seguir ciertas pautas a la hora de preparar nuestras comidas. Y que no se diga que no nos lo pone fácil: todas las semanas nos planteará un menú saludable y además, muy nutritivo.

Nuestro médico de familia, el doctor Fernando Fabiani, nos invitará a pasar a su consulta para responder nuestras dudas sobre temas sanitarios que estén de actualidad. Y también nos va a acompañar la doctora en psicología Silvia Álava para enseñarnos a lidiar de la manera más positiva posible con los conflictos que encontramos en nuestras relaciones sociales y personales. La sexóloga Nayara Malnero compartirá con nosotros historias

sentimentales de diferentes parejas y nos ayudará a mejorar nuestra vida afectiva con sus consejos. Mientras que la coreógrafa y profesora Helena Canadell nos ayudará a dominar los diferentes estilos de baile con ayuda de personalidades invitadas al programa.

Y tenemos la suerte de contar una vez más en 'Saber Vivir' con nuestra gran presentadora Miriam Moreno que, junto al reportero Iñaki del Moral, nos descubrirá los lugares más cautivadores para hacer una escapada saludable en España y las historias inspiradoras de gente que sabe llevar una vida realmente sana.

El próximo domingo 22 de septiembre os esperamos para el estreno a las 12:00h en La 2.
¡No faltéis!