

image not found or type unknown



Saber cuidarse

Mariló Montero, Luis Gutiérrez

Fecha de publicación:

25/06/2013

Los mejores consejos para tu salud de *Saber vivir*

Sello Editorial:

Ediciones Martínez Roca

Los mejores consejos para tu salud de *Saber vivir*

Contacto de prensa

Nombre: Laura Fernández

Teléfono: 91 423 03 28

Email: lfernandez@planeta.es

Nombre: INTERNACIONAL Eduardo Martín

Teléfono: 93 492 89 06

Email: emartines@planeta.es

Nombre: Desirée Rubio

Teléfono: 91 423 03 54

Email: drubio@planeta.es

Nombre: INTERNACIONAL Patricia Jiménez

Teléfono: 93 492 82 76

Email: pjimenezl@planeta.es

Nombre: Luisa Paunero

Teléfono: 91 423 03 78

Email: lpaunero@planeta.es

¿Qué es la dermatitis atópica? ¿Qué alimentos pueden bajar el nivel de colesterol? ¿Se puede prevenir la osteoporosis? ¿Tienen cura los problemas de tiroides? ¿Es bueno hacer ejercicio si se sufre de artrosis?

Con el estilo sencillo y divulgativo que ha convertido Saber vivir en un espacio imprescindible de la televisión, Mariló Montero y Luis Gutiérrez Serantes ofrecen un completo manual que da respuesta a las preguntas más habituales sobre salud. En *Saber cuidarse* encontrarás toda la información para entender dolencias y enfermedades comunes, sus causas, los síntomas característicos, cuál es su tratamiento y cómo prevenirlas, así como los mejores consejos para alimentarse bien y estar en forma. Todo ello acompañado de ilustraciones, fotografías, recuadros y una atractiva presentación que hacen de este libro una guía imprescindible para todos aquellos que quieran aprender a cuidarse, envejecer con salud y ser más felices.

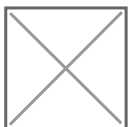
image not found or type unknown



Mariló Montero

Enciende La 1 de TVE por la mañana, y ahí estará ella: **Mariló Montero**. La presentadora nacida en Estella, Navarra, lleva toda su vida dedicada a trabajar en medios de comunicación —prensa escrita, radio y televisión—; en esta última se ha convertido en una referencia con *La mañana de La 1*. Montero no entrevista, sino que conversa, escucha a su invitado y obtiene de él más verdad que si lo sometiera a un interrogatorio inquisitorial. Montero convence y se implica. Es, usando la expresión de su maestro Jesús Hermida, «televisión pura».

La crítica y sus compañeros de profesión le han otorgado, entre otros premios, el Micrófono de Oro, la Antena de Oro y el Elio. Ha publicado los libros *Por montera. Crónicas del pensamiento diario* y, con Sergio Fernández, los *best sellers Saber cocinar. Recetas y trucos de La mañana de La 1, Saber cocinar en días de fiesta y Saber cocinar postres*. También *Saber moverse. Cuídate y ponte en forma con los ejercicios de La mañana de La 1*, junto a Cristina Mérida. Actualmente es conductora y subdirectora de *La mañana de La 1* en la televisión pública.



Luis Gutiérrez

Luis Gutiérrez Serantes, médico, nació en Madrid y estudió la carrera de Medicina en la Universidad Complutense de Madrid y en el Hospital Doce de Octubre. Desde entonces ha compaginado su actividad asistencial como médico de atención primaria con la divulgación médica en distintos medios de comunicación.

En Radio España dirigió y presentó durante años el programa *Médico de guardia*. Ha colaborado en diferentes espacios en Radio Nacional de España y en la actualidad dirige y presenta el programa diario de divulgación médica *Salud al día* en la emisora de la Comunidad de Madrid Onda Madrid.

También ha publicado artículos en las revistas más prestigiosas de divulgación científica. *Saber cuidarse* es su última publicación tras títulos con tan buena acogida por parte de los lectores como *Mayores con salud, Guía práctica de Saber vivir, Para salir de dudas, 365 días para vivir con salud, Alimentos inteligentes* o *Las edades de la mujer*.

En la actualidad es copresentador del espacio «Saber vivir» que se emite dentro del programa *La mañana de La 1*, de RTVE, junto a Mariló Montero.