

## Salida 1 / 27 de agosto

- Cómo ponerse 0km en cuerpo y mente
- 10 consejos para vivir más y mejor (INFOGRAFÍA)
- Los alimentos que previenen el cáncer
- Guía de síntomas: Bruxismo
- La desconfianza: Aprenda a creer en los demás y viva más feliz

## Salida 2 / 3 de septiembre

- Zumoterapia para adelgazar: Jugos y batidos que sacian, limpian y deshinchon
- Todo lo que el análisis de sangre dice sobre su salud (INFOGRAFÍA)
- Vegetales subterráneos: Los más ricos en vitaminas y minerales
- Running: Un buen equipo para correr
- Prejuicios: Cómo no dejarnos llevar por ideas preconcebidas y sin fundamento

## Salida 3 / 10 de septiembre

- Los tres pilares para bajar de peso
- Vitaminas: Cómo benefician los órganos del cuerpo (INFOGRAFÍA)
- Proteínas vegetales: Legumbres, cereales, frutos secos, semillas
- Terapias alternativas: Dolor de garganta
- La codicia: El afán excesivo de riquezas que nos lleva a la insatisfacción

## Salida 4 / 17 de septiembre

- Superalimentos rejuvenecedores
- ¿Cuánto tiempo de nuestra vida pasamos...? (INFOGRAFÍA)
- Carbohidratos, grasas, proteínas ¿Cuál es cuál en nutrición?
- Guía de síntomas: Intolerancia a la lactosa
- Egoísmo: Cómo cambiar hacia una actitud más generosa y positiva

## Salida 5 / 24 de septiembre

- Plan antiinflamación: Para cambiar un cuerpo blando por uno pura fibra
- Beber agua hace bien a su salud (INFOGRAFÍA)
- La importancia de comer en familia
- Vitamina D: Dónde encontrarla
- La envidia: Cómo salir de su trampa

## Salida 6 / 1 de octubre

- Caminar adelgaza: Planes de 20, 45 y 60 minutos
- Ácidos grasos Omega 3, 6 y 9: Las grasas "buenas" que cuidan la salud de las arterias y del cerebro
- Terapias alternativas: Plantas depurativas
- La pereza: Cómo liberarnos de su círculo vicioso

## Salida 7 / 8 de octubre

- Hinchazón y retención: Plan para desinflamarse y eliminar líquidos en 24 horas
- Cómo deshincharse en 24 horas (INFOGRAFÍA)
- Loncheras saludables
- Guía de síntomas: Gripe
- La ira: Menos enojo, más salud

## Salida 8 / 15 de octubre

- 7 tipos de hambre: Sepa cuál es el suyo y aprenda a controlarlo
- ¿Qué pasa en el cuerpo cuando dejamos de fumar? (INFOGRAFÍA)
- Proteínas: ¿Qué son, cuánto comer y son útiles para adelgazar?
- Vitamina A: La vitamina de la belleza
- Miedo al futuro: Cómo superarlo y pasar a la acción

## Salida 9 / 22 de octubre

- Cómo derretir la grasa abdominal: Consejos para tener el peso ideal
- Alimentación vegetariana (INFOGRAFÍA)
- Alimentos anti-insomnio: Qué comer y qué no comer para lograr un buen descanso
- Terapias alternativas: Ataque al hígado
- Impaciencia: Cómo superarla

## Salida 10 / 29 de octubre

- Sopas detox: Para bajar de peso y energizarse
- Los 10 superpoderes de la actividad física (INFOGRAFÍA)
- Todo con legumbres
- Guía de síntomas: Artritis
- Cómo ser más felices: El desafío de aumentar cada día nuestro bienestar

## Salida 11 / 5 de noviembre

- Ansiedad por comer dulces y harinas: Cómo controlarlos en la dieta
- El reloj del cuerpo: ¿Cuál es el mejor momento para...? (INFOGRAFÍA)
- Alimentos para la belleza y la salud: Los SÍ y los NO
- Nutrición: Si no quiere engordar coma despacio
- Crisis personal: Consejos para enfrentarla y superarla

## Salida 12 / 12 de noviembre

- Todo lo que es bueno para el cerebro: Técnicas para rendir más y mejor
- Café ¿aliado o enemigo? (INFOGRAFÍA)
- ¿Cómo alimentarse si es hipertenso?
- Terapias alternativas: Eczema
- Expectativas: Cómo aumentar las positivas

### Salida 13 / 19 de noviembre

- ¿Por qué el mismo plato a unos engorda, y a otros no?
- Hamburguesas: ¿Cuál es la más saludable? (INFOGRAFÍA)
- Los errores que cometemos al alimentarnos
- Guía de síntomas: Moretones son golpes
- La rutina ¿Es algo positivo o no?

### Salida 14 / 26 de noviembre

- La dieta anti – inflamatoria
- Frutos del mar: Sus propiedades para la salud
- Comer chocolate: Múltiples beneficios para la salud
- Orgullo: Una moneda de dos caras

### Salida 15 / 3 de diciembre

- Picoteo: El culpable de los kilos de más: ¡Póngalo bajo control y baje de peso ya!
- El refrigerador adelgazante (INFOGRAFÍA)
- Grasas: ¿Amigas o enemigas de la salud?
- Terapias alternativas: Quiropraxia
- El efecto cebolla: Cómo superar las corazas que nos impiden vivir en libertad

### Salida 16 / 10 de diciembre

- Intolerancias alimentarias: Detecte cuál es su alimento "enemigo" y mejore su salud
- Alergias: Cómo tenerlas bajo control (INFOGRAFÍA)
- ¿Cuándo una comida es completa?: Qué debe contener para ser nutricionalmente perfecta
- 20 minutos de siesta es el tiempo ideal para seguir el día alertas y con energía
- Miedo: Acciones concretas para superarlo

### Salida 17 / 17 de diciembre

- El reloj de la digestión. Según el tipo de alimento.
- Bicicleta: Al aire libre, fija o spinning: ¿Cuál es el más conveniente? (INFOGRAFÍA)
- Arroz: Sus distintos tipos y aportes nutricionales
- Terapias alternativas: Acidez estomacal
- ¿Por qué perdemos el tiempo? Consejos para organizarnos mejor día a día

### Salida 18 / 24 de diciembre

- Dieta alcalina: Evitando los alimentos ácidos, para sentirse mejor
- La casa antialergia (INFOGRAFÍA)
- 9 frutas veraniegas que no deben faltar en su dieta
- Nutrientes indispensables para evitar lesiones musculares
- Trastornos del sueño: Recomendaciones para dormir mejor

### Salida 19 / 31 de diciembre

- Suba su autoestima y baje su peso corporal
- La pirámide antioxidante: Lo que debe comer para mantenerse joven (INFOGRAFÍA)
- Pastas frías: Una buena elección
- Terapias alternativas: INFUSIONES propiedades curativas
- ¿Por qué postergamos las cosas?: Cambie este hábito y avance en su vida

### Salida 20 / 7 de enero

- Verdades y mentiras de la alimentación
- 6 bebidas anti kilos: Aceleran el metabolismo y ayudan a bajar de peso (INFOGRAFÍA)
- Cerebro 10 puntos: Alimentos esenciales para mantenerlo ágil y sano
- Fitness: Qué ejercicio hacer según la edad
- El resentimiento: Perdonar es la clave para vivir en paz interior

### Salida 21 / 14 de enero

- Cómo desinflamar la panza y adelgazar
- ¿Cuánto comer de cada alimento? Controle sus porciones solo con su mano (INFOGRAFÍA)
- Los riesgos de comer en la calle
- 8 reglas de oro para una buena digestión
- Frustraciones: Cómo evitarlas

### Salida 22 / 21 de enero

- Cómo proteger los órganos que desintoxican el cuerpo
- La importancia de tener amigos para una buena salud (INFOGRAFÍA)
- Diccionario de endulzantes
- Deportología: Cómo alimentarse antes y después de correr
- La insatisfacción: ¿Por qué siempre nos falta algo?

