



<https://www.webmd.com>

WebMD viviendo saludable

Aprende a vivir una vida más sana, tanto para ti, como para tu familia

Hay una oferta muy variada en WebMD una de ellas es “Viviendo Saludable”. Viviendo saludable ofrece información y herramientas que te ayudan a descubrir nuevas formas de vivir y de inspirar vida a través de la belleza natural, nutrición y dieta, mejores relaciones personales y un estilo de vida activo.

Cómo utilizar WebMD viviendo saludable

1. Escribe en tu navegador web www.webmd.com y presiona enter



2. Resalta y dale click a **LIVING HEALTHY**



NOTA: Colocando el cursor sobre la palabra "**LIVING HEALTHY**" sin hacer click en allá, desplegará las distintas áreas de interés. Fácilmente podrás navegar en cualquiera de estas áreas dándole click en el enlace. Por ejemplo, en "**Women's Health**" te llevará directo a la página de **Salud de la Mujer**.



3. Una vez que le diste click a **LIVING HEALTHY** se desplegará una pantalla con múltiples secciones:

SECCIÓN 1: Hasta arriba, están los enlaces rápidos a los temas principales de LIVING HEALTHY

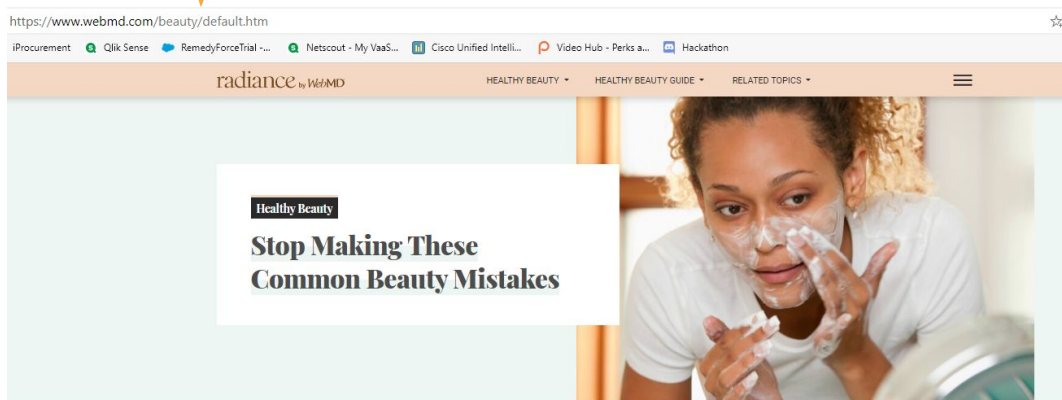
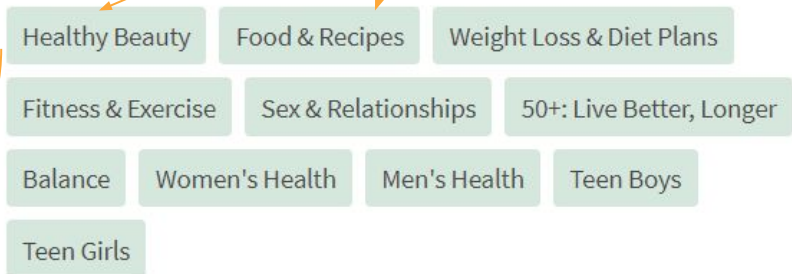


Dale Click en el tema de interés para navegar a la página para mayor información y herramientas

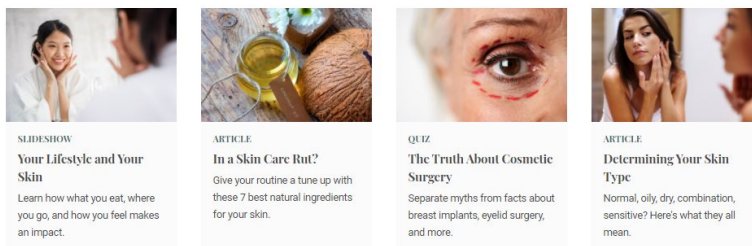
Living Healthy

Find your best self here. Discover new ways to live an inspiring life through natural beauty, nutrition and diet, an active lifestyle, and better relationships.

Dándole click a **"Healthy Beauty"** Te lleva a una página con mayor información acerca del cuidado del cuerpo y la cara



Face & Body



Trending Topics

Laser Hair Removal Varicose Veins Stretch Marks Microdermabrasion Sun Safety Cosmetic Fillers

SECCIÓN 2: Mientras vayas bajando por la página “**LIVING HEALTHY**” encontrarás más recursos y maneras de navegar hacia tus áreas de interés. Esta sección muestra lo siguiente:

- Herramientas populares
- Dieta, comida y fitness
- Mujeres, hombres y adolescentes
- Belleza, balance y relacionamiento

Y una oportunidad de suscribirte a las noticias de WebMD

Popular Tools

 Recipe Finder

 Food Calorie Counter

 Fitness Calorie Counter

 BMI Calculator

Diet, Food & Fitness



DIET & WEIGHT MANAGEMENT >

World Food Program Wins Nobel Peace Prize

Video of Chai Latte Recipe

Do Fasting Diets Work? Study Finds Little Benefit

Even If Hips, Legs Slims Down, Belly Fat a Danger

FITNESS & EXERCISE >

6 At-Home Fitness Fixes

Take 10 With Daveed Diggs

How to Make Your Own Weights

Video: Ways to Combat Cabin Fever

FOOD & RECIPES >

One-Food Wonder: Watermelon

Food Poisoning: These Foods Do the Most Damage

Slideshow: How Healthy Is Your Frozen Dessert?

Slideshow: Food Safety Mistakes You Might Be Making

Subscribe to WebMD Newsletters

☐ Food & Fitness ☐ Women's Health ☐ Men's Health ☐ Good Health

By clicking "Submit," I agree to the WebMD Terms and Conditions and Privacy Policy. I also agree to receive emails from WebMD and I understand that I may opt out of WebMD subscriptions at any time.

Dale Click al encabezado de interés para navegar hacia la página que te brindará de mayor información y herramientas.

Herramientas populares:



Recipe Finder

Dale Click aquí para buscar recetas deliciosas ordenadas por dieta de preferencia, tipo de cocina, vacaciones, etc.. con detalles nutricionales.



Food Calorie Counter

Dale Click aquí para buscar y calcular por calorías, grasa, carbohidratos, proteínas y otros nutrientes en comida y bebidas, así como para hacer un recuento de su ingesta de calorías.



Fitness Calorie Counter

Dale Click aquí para ver la cantidad de calorías que puedes quemar por rutina de ejercicio y calcular cuántas calorías quemaste durante tu rutina diaria de ejercicio.



BMI Calculator

BMI o IMC (índice de masa corporal) , mide tu peso saludable basado en tu estatura y es usado algunas veces para saber el riesgo de padecer ciertas enfermedades. Brinda tus datos para saber tu IMC.

SECCIÓN 3: Mientras continúas navegando por la página **LIVING HEALTHY**, la siguiente sección provee accesos rápidos a todos los temas y recursos descritos en la sección 1, en conjunto con artículos y objetos destacados.

Dale Click al encabezado de interés para navegar hacia la página que te brindará de mayor información y herramientas.

   WebMD Living Healthy

SUBSCRIBE

SEARCH



Women, Men & Teens



WOMEN'S HEALTH >

Women Get Worse Care for Heart Attack

Video on Kegels: What are They and Why They're Important

Biases Mean Men Dubbed 'Brilliant' More Often Than Women

No Asbestos Found in New Tests of Baby Powder: J&J

MEN'S HEALTH >

Leonardo's Vitruvian Man Close to Modern Measures

Stop Avoiding That Doctor's Appointment

Could Dad-to-Be's Health Affect Baby's Health?

Male Body Image

TEEN HEALTH >

Opioid Use By Teens a Red Flag for Other Dangers

Lesbian, Gay Youth at Higher Risk for Self-Harm

Study: Less Sleep For Teens = More Unsafe Sex

Teens Uniquely Vulnerable to Marijuana's Effects

Beauty, Balance & Relationships



BEAUTY >

Slideshow: Surprising Uses for Tea Bags

Slideshow: Surprising Uses for Cornstarch

DIY Body Scrubs

7 Best Natural Ingredients for Your Skin

BALANCE >

Golden Retriever Comforts California Firefighters

Many Stay Optimistic for Most of Their Lives

Does Having a Sense of Purpose Improve Your Health?

Video on: Exploring a Sound Bath

SEX & RELATIONSHIPS >

Sex Video on How a Woman Reaches Orgasm

More Young Americans Are Going Without Sex

Is Your Body Aging Faster Than It Should Be?

Slideshow: Foods to Eat and Skip Before Sex

Dale Click a un subtema para navegar directamente a el.

radiance by WebMD

HEALTHY BEAUTY >

HEALTHY BEAUTY GUIDE >

RELATED TOPICS >

Healthy Beauty > Feature Stories

7 Best Natural Ingredients for Your Skin

By Liesa Goins



TODAY ON RADIANCE



Beauty Oils: Benefits of Coconut, Argan, and More



Sun Safety: Tips to Help Save Your Skin From Damage



Reduce Wrinkles: 9 Secrets to Smoother Skin

SECCIÓN 4: mientras navegas a la última sección de la página **LIVING HEALTHY**, WebMD te provee mayores herramientas e información para una vida saludable.



WebMD Living Healthy

SUBSCRIBE

SEARCH

Health Solutions FROM OUR SPONSORS

Dupuytren's Treatment

Help Prevent a Future DVT/PE

Enlarged Prostate Facts

Inherited Health Risks

Safe ED Meds Online

Relapsing MS Treatment

High Cholesterol Risks

SPF and Your Skin Type

Colorado Cancer Centers

Shot-Free MS Treatment

Living With Psoriasis?

Your Child and COVID-19

Myths About Epilepsy

Endometrial Cancer

Generic Medication

New COVID-19 Treatments

More from WebMD

MS: Tools to Keep Your Mind Sharp

Staying Safe Outdoors With MS

Build Your Migraine Response Kit

Non-Drug Migraine Relief

What Are Blocked Hair Follicles?

First Psoriatic Arthritis Flare

Stages of Rheumatoid Arthritis

Psoriasis in the Salon

Foods and Ulcerative Colitis

Common Psoriasis Triggers

B-Cell Therapy for Multiple Sclerosis

Where Breast Cancer Spreads

How to Treat a Crohn's Flare

Why Prostate Cancer Spreads

Multiple Myeloma Explained

Types of Spinal Muscular Atrophy



Ahora, veamos con detalle uno de los temas de **HEALTHY LIVING**.
Seleccionaremos **Healthy Beauty** como ejemplo. Dale Click a “Healthy Beauty”
como está circulado abajo.

CHECK YOUR SYMPTOMS

FIND A DOCTOR

FIND A DENTIST

CONNECT TO CARE

FIND LOWEST DRUG PRICES

SIGN IN

SUBSCRIBE

WebMD

HEALTH A-Z

DRUGS & SUPPLEMENTS

LIVING HEALTHY

FAMILY & PREGNANCY

NEWS & EXPERTS

SEARCH

Living Healthy

Find your best self here. Discover new ways to live an inspiring life through natural beauty, nutrition and diet, an active lifestyle, and better relationships.

Healthy Beauty

Food & Recipes

Weight Loss & Diet Plans

Fitness & Exercise

Sex & Relationships

50+: Live Better, Longer

Balance

Women's Health

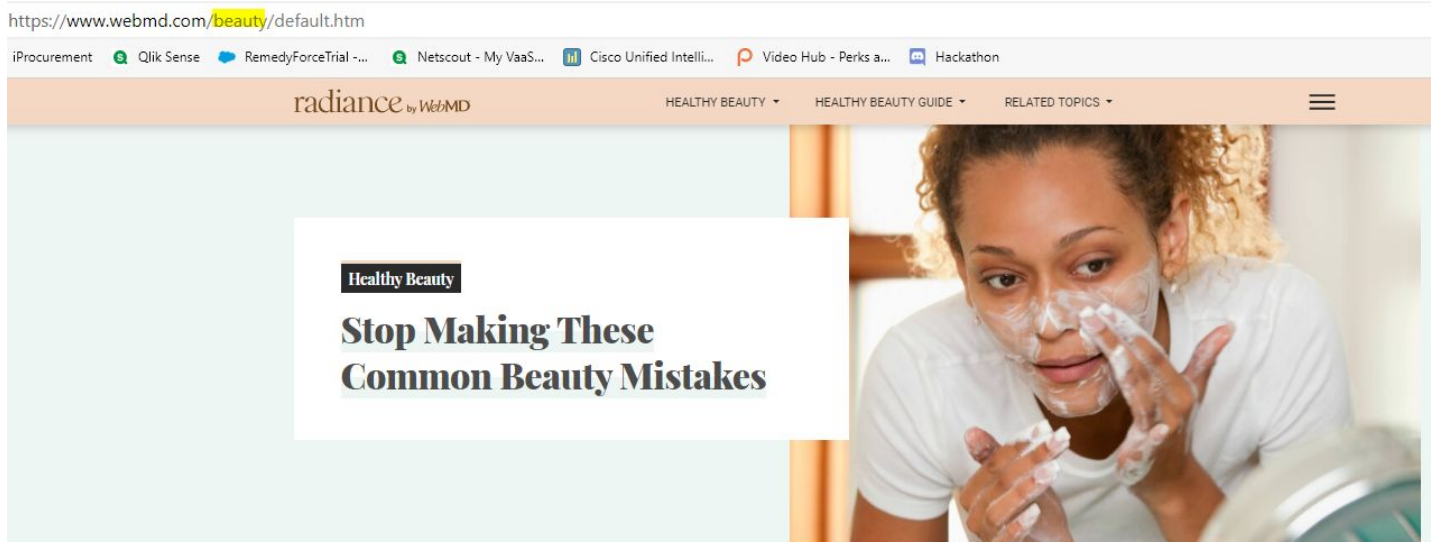
Men's Health

Teen Boys

Teen Girls



Dándole Click a **"Healthy Beauty"** en la página de **LIVING HEALTHY** te redirecciona a **"radiancebyWebMD"**.



Dándole Click en cualquiera de los encabezados te provee de un listado de subtemas



Aquí, yo le di Click en **HEALTHY BEAUTY** y me desplegó una serie de subtemas de los cuales puede seleccionar:

- **Home** el cual te mantiene en la página **HEALTHY BEAUTY**
- **News** el cual te manda a otra página con artículos destacados, etc

Dale Click a cada uno para explorar

NOTA: Todas las encabezados principales (comida y recetas, Balance etc..) tienen una estructura similar de navegación, así como, diseño.

Healthy Beauty tiene también varias secciones y recursos. Navega hacia abajo de la página y explora. Dale Click a tu primer tema de interés.

Face & Body



SLIDESHOW

Your Lifestyle and Your Skin

Learn how what you eat, where you go, and how you feel makes an impact.



ARTICLE

In a Skin Care Rut?

Give your routine a tune up with these 7 best natural ingredients for your skin.



QUIZ

The Truth About Cosmetic Surgery

Separate myths from facts about breast implants, eyelid surgery, and more.



ARTICLE

Determining Your Skin Type

Normal, oily, dry, combination, sensitive? Here's what they all mean.

Trending Topics

[Laser Hair Removal](#)[Varicose Veins](#)[Stretch Marks](#)[Microdermabrasion](#)[Sun Safety](#)[Cosmetic Fillers](#)[Breast Reduction Surgery](#)[Cellulite](#)[Chemical Peel](#)[Skin Care Product Ingredients](#)[Electrolysis](#)[Wrinkles](#)

Hair & Nails



ARTICLE

All About Laser Hair Removal



QUIZ

The Truth About Your Tresses



SLIDESHOW

15 Tips for a Great Manicure Every Time

Makeup & Cosmetics



ARTICLE

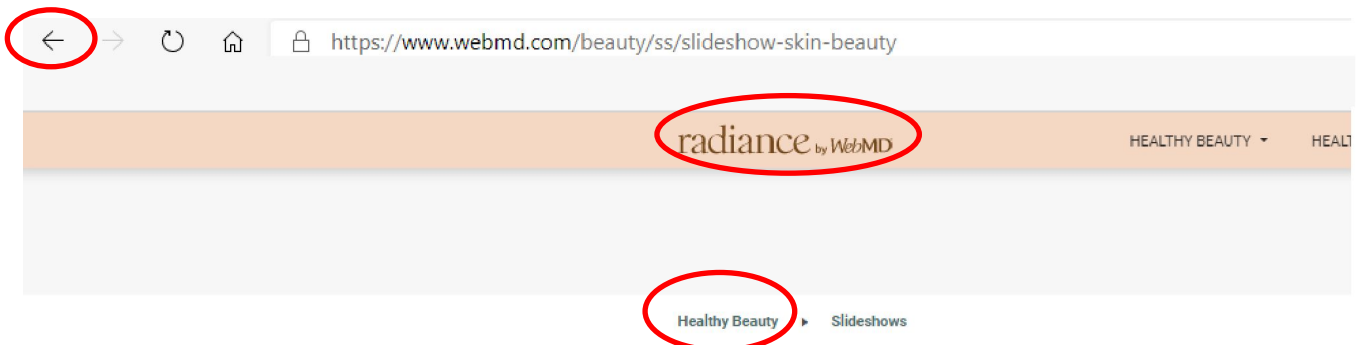
4 Ways Retinoids Could Help Your Skin



QUIZ

How Much Do You Know

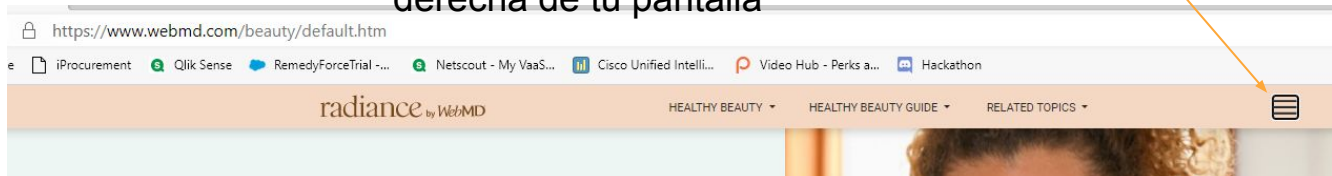
Para regresar a una página previa, simplemente dale click a la flecha de retroceder de tu navegador o dale click en el ícono principal de la página (ve las áreas circuladas en el ejemplo de abajo)



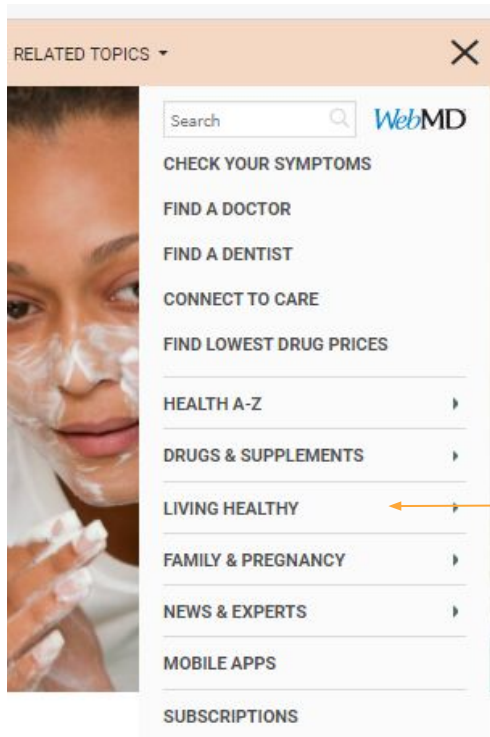
Ahora, intentemos otro tema.....

Regresemos a la página principal de **LIVING HEALTHY**. Puedes darle click a la flecha de retroceder de tu navegador o

Dale Click a esta caja situada en la esquin superior derecha de tu pantalla



Si le das click a esa caja, se desplegaran las siguientes opciones...

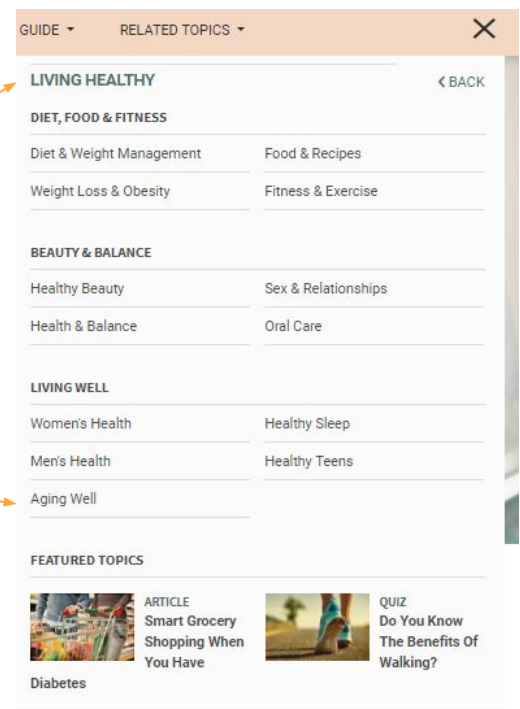


Ahora dale click aquí

Ahora, puedes darle click aquí para regresar a la página de **LIVING HEALTHY**

o

Puedes darle Click a otro tema de tu interés
...trata ahora **"Aging Well"**



Si seleccionaste “Aging Well” se te desplegará la siguiente página:

COMPASS by WebMD

HEALTHY AGING HEALTHY AGING GUIDE RELATED TOPICS

Healthy Aging

Your Body As You Age: What's Normal, What's Not?

Healthy Aging Basics Preventive Care Relationships & Sex

Caregiving Planning for the Future

Food & Fitness

SLIDESHOW

Best Foods as You Age

From sweet potatoes to spices, here's what you should be eating.

SLIDESHOW

Taking Your Vitamins?

Find out which ones will benefit you – and which won't.

ARTICLE

Why Exercise Matters

Learn how working out benefits your body and your brain, plus ways to work it into your every day.

ARTICLE

The Facts About Omega-3s

Why you should add more fatty acids to your diet as you age.

Top Search Terms For Healthy Aging

Ahora practica dándole click a las diferentes categorías...hay muchas de donde escoger ... Yo resalté algunas de las cajas rojas

No olvides navegar por toda la páginas para ver toda la información y herramientas

¡Felicidades, ahora tienes toda la información para explorar la página WebMD's LIVING HEALTHY y sacarle el mayor provecho!