

LA REVISTA
PARA LOS HOMBRES

Men's Health

3'80€ en España

3, 2, 1...

PIERDE PESO ¡YA!

LISTO PARA EL VERANO
EN SÓLO 6 SEMANAS

REPROGRAMA
TU METABOLISMO

Nutrición
LASTAPASQUETE
AYUDANA PERDER PESO

LA REVOLUCIÓN DEL CARDIO
ADIÓS A LAS CALORÍAS CON MENOS ESFUERZO

RESPIRA ASÍ PARA
QUEMARMÁSGRASA

235

NUEVOS TRUCOS
DE SALUD, SEXO
Y NUTRICIÓN

LAS NUEVAS REGLAS DEL SEXO

(O CÓMO ESTARA
LA ALTURA DE LA
NUEVA MUJER)
PÁG. 100

Salud
**¿TE PUEDES
FIAR DEL
DR. GOOGLE?**
LOS CHEQUEOS QUE SÍ FUNCIONAN

NI UN DÍA MÁS

7 ESTRATEGIAS
PARA VOLVER AL
GYM HOY MISMO

Adam Senn

MODELO PARA DOLCE &
GABBANA Y HOMBRE MH

Estilo
**VISTE ASÍ
PARA SACARTE
MÁS PARTIDO**

MAYO 2012
Men'sHealth.es



TAPAS

1 EL DIARIO COMESTIBLE



Tapas futuristas, y todas reunidas en un único local: el restaurante D'Fábula. Ana Roldán, la jovencísima jefa de cocina de este establecimiento madrileño (con 25 años ya ha ganado el título de Mejor Cocinero de la Comunidad de Madrid), se ha puesto manos a la obra para deleitarnos con las tapas ganadoras del Certamen Nacional de Pinchos. Ojo a los nombres, porque son tan sugerentes como los sabores: *Planeta Marte* (un delicado buñuelo combinado con huevo escalfado), *Buenas noticias de nuestra tierra* (steak tartar con helado de mostaza, envuelto en una portada comestible de *El Norte de Castilla*), o *Mejillón escabechado con su concha* (que también se come). Plaza del Conde de Barajas, 3. Madrid. 913 664 962. www.dfabula.com



2 TERRAZA DÉJATE VER

Si vives o te pasas por Barcelona, lo tienes fácil. El Hotel Murmuri cuenta con una estupenda terraza, Marfil, situada en una de las calles más céntricas y elegantes de la ciudad, la Rambla de Catalunya. Regálate la vista mientras degustas platos de la cocina mediterránea con innovadores toques exóticos. ¿Nuestras sugerencias? Carpaccio de pulpo con miso deshidratado y salmón caramelizado con sake y miso. Rambla de Catalunya, 104. Barcelona. 935 500 600 www.murmuri.com

VISTO EN...

3 CONTIENE RESTAURANTES

Londres no se acaba en el *fish & chips*. Si quieres estar a la última, déjate caer por Boxpark. Situado en un espacio hasta ahora vacío, al ladito de la estación de Shoreditch High Street, es el primer *mall pop-up* (temporal) del mundo. Y en su interior, un buen puñado de restaurantes... dentro de contenedores. Si te mareas con tanta oferta, prueba las jugosas hamburguesas del Bukowski, regadas con un buen chorro de delicioso ketchup ecológico. www.boxpark.co.uk/



ORO VERDE

UN ACEITE DE NOBEL

Cinco veces se ha hecho con el premio al Mejor aceite de Oliva Virgen Extra de España (en la categoría Frutado Maduro) el aceite Dauro de Bodegas Roda. Por si fuera poco, ha sido el oro verde utilizado para engrasar nada menos que siete cenas de los Premios Nobel. ¿Te apetece probar este exquisito aceite que no para de pulverizar records? Llévalo a casa por 15 euros. www.aceitesdauro.es

REFRESCOS

EN 4 PASOS

Tu bolsillo te lo agradecerá (y el medio ambiente también).



Vierte agua del grifo en una botella.



Colócala en una máquina SodaStream (139€ con doce sabores) y espera 30 segundos hasta que se gasifique.



Añade un sabor a tu gusto (cola normal, cola diet, naranja, lima, manzana, té verde...).



Agita...y listo.

www.sodastream.es