

EL MEJOR MES PARA EMPEZAR UNA DIETA (y no, no es enero)

Cada principio de año hacemos una extensa lista de nuevos propósitos, que rara vez llegan a cumplirse y siempre figura uno, “ponerse a dieta”. ¿Y sabías que parte del fracaso se debe a que enero es el peor mes para empezar un régimen? Aunque más que intentar perder peso de forma acelerada, deberíamos plantearnos un estilo de vida más saludable y permanente, febrero es mejor mes para empezar a olvidarnos de esos kilos extra. Bodega de los Secretos, el restaurante compuesto por reservados y, por lo tanto, el más seguro de Madrid, nos cuenta por qué y algunos trucos para que sea un éxito. También, nos muestra alguna de sus mejores opciones para mantener una alimentación sana y equilibrada todo el año. www.bodegadelossecretos.com



Ceviche de pescado blanco, guacamole, leche de coco y mango 17€

- En enero es muy probable que sigamos guardando en nuestras despensas sobras de productos y platos muy calóricos que nos hagan caer en la tentación y arruinar nuestro plan.
- Tras los excesos navideños, llegan los remordimientos y la impaciencia y podemos caer en la trampa de las dietas milagro, que no existen, así como los “super-alimentos”, tampoco. La pérdida de peso debe ser la consecuencia de adoptar unos buenos hábitos de vida y no el objetivo para hacer cualquier dieta.

- Enero es el mes más frío del año, por lo que pasamos más tiempo libre en casa y podemos llegar a confundir el hambre real con el emocional. Además, apetecen más platos calientes y calóricos y menos frutas y ensaladas.
- Cualquier momento del año resulta beneficioso para ponerse a dieta. Pero, lo más acorde para perder los kilos de más pasaría por la modificación de los hábitos. Lo aconsejable es controlar las comidas durante todo el año y no sólo durante fechas concretas.

Consejos para seguir una dieta de forma sana, eficaz y exitosa

1. No saltarnos el desayuno. Estaremos dejando de tomar nutrientes muy necesarios para afrontar el día con energía y llegaremos con menos hambre y ansiedad al resto de comidas.

2. Seguir un horario. Si comemos a las horas a las que estamos acostumbrados evitaremos picar entre horas y ayudaremos al metabolismo a estar más tiempo en funcionamiento y quemando calorías. Además, también es beneficioso adelantar las horas a las que comemos, especialmente las cenas; es bueno contra el insomnio, para controlar los niveles de insulina y por supuesto, para adelgazar.

3. Consumir alimentos con fibra. Nos ayudan a tener una mayor sensación de saciedad, lo que nos ayudará a tener menos hambre y, por tanto, a perder peso.

4. Cenar proteínas. Acompañadas de verduras de bajo índice glucémico. Hay que evitar los hidratos de carbono, que se transforman en grasa.

5. Evitar tóxicos sociales. Como el alcohol que solo nos aporta calorías vacías e incita a comer grasas e hidratos nada saludables, y el tabaco que genera más ansiedad.



Solomillo de ternera con salsa de moixernons y verduritas 24€



Acerca de Bodega de los Secretos

Bodega de los secretos es un restaurante del centro de Madrid ubicado en unas bodegas rehabilitadas del s. XVII. En él la cocina es de vanguardia mediterránea y llama la atención su espacio, que hace sentir al comensal en un oasis en pleno centro de la

ciudad. Sus paredes están repletas de hornacinas, cúpulas, arcos y pechinas ornamentadas.

Su oferta gastronómica la componen entrantes de todo tipo, una exquisita selección de carnes, pescados y arroces y una deliciosa carta de postres para terminar cualquier comida o velada de la mejor de las maneras.

Calle de San Blas, 4, 28014 Madrid

914 29 03 96

Síguenos en:

[/bodegadelossecretos](#)

[@bodegadelossecretos](#)