



Estilo As 6 peças que serão o hit do outono-inverno

VIVER MELHOR
É FÁCIL

NÚMERO 59 • MARÇO 2011



MEN'S HEALTH



TRANSE MAIS!

**A CIÊNCIA GARANTE:
SEDUZIR É MOLEZA!**

PÔSTER GRÁTIS

DERRETA SEUS PNEUS!

O PLANO FÁCIL QUE ENXUGA EM 1 MÊS

**13 RANGOS SIMPLES
QUE DÃO MÚSCULO**
...E TURBINAM SUA ENERGIA

TESTE!
DESCUBRA
O MELHOR
TREINO
PARA SEU
PORTÊ!

SAÚDE O ANO TODO!

- DOMINE O ESTRESSE
- BLINDE SEU CORAÇÃO
- CURE COM MÚSICA



6 500 0
2 544 091 4 300 5
9 77 1609 47 300 5
EDIÇÃO 59 • ANOS • NÚMERO 11
www.MensHealth.com.br
R\$ 12,00

QUAL O JEITO CERTO DE ESCOVAR OS DENTES?

GUSTAVO MACHUCA, BELO HORIZONTE - MG

Primeiro, use fio dental para soltar as sujeiras que ficam entre os dentes. Escovando, você as remove por completo e limpa as outras faces dos dentes. "Para fazer benfeito, e eliminar placas bacterianas, certifique-se de que passou as cerdas da escova por todos os dentes", diz Felipe Arcas, presidente da Associação Brasileira de Odontologia, região do Vale do Paraíba (SP). Crie um circuito de escovação que vire rotina e contemple esta sequência:



As cerdas da escova devem ser arrastadas da gengiva para a ponta do dente, num movimento de varredura - faça isso girando seu punho. Comece pela face interna dos dentes. Depois escove a externa.



Passe a escova sobre a base dos dentes - é onde você morde ou tritura os alimentos - com movimentos de vaivém.

A escova de cabeça pequena e cerdas macias é a mais indicada por dentistas. Com ela, você alcança facilmente todos os cantos da boca sem pressionar a gengiva. Isso evita retração - exposição da raiz dos dentes que dá desconforto e hipersensibilidade. Também passe as cerdas, levemente, na língua e na parte interna das bochechas. "Enxaguatórios ajudam a prevenir bactérias, mas não têm o potencial da remoção mecânica", afirma Felipe.

Quando corro, minhas axilas ficam com aspecto de queimadura. Por quê?

ERNANI PEREIRA, RIO DE JANEIRO - RJ

Isso é assadura, Ernani. Pode acontecer por causa do atrito da camiseta com seu corpo ou do suor excessivo, também provocado por calor. Prefira tecidos de poliamida ou poliéster: mais finos, não esquentam como algodão. "Além disso, passe talco nas axilas antes de correr", aconselha Marcus Maia, dermatologista e professor da Faculdade de Medicina da Santa Casa, em São Paulo.

Soja é um bom alimento para quem busca hipertrofia muscular?

FELIPE ALMEIDA, SÃO JOSÉ DOS CAMPOS - SP

Alimentos de origem vegetal têm proteínas incompletas, com menor valor biológico que as proteínas de alimentos de origem animal. "As proteínas de comidas como carne e ovos contêm todos os aminoácidos essenciais para atender às necessidades orgânicas do seu ganho de massa", explica Heloisa Guarita, nutricionista e diretora da RG Nutri, em São Paulo. Além disso, essas proteínas são facilmente digeridas, metabolizadas e assimiladas pelo organismo. Vegetais como a soja deixam a desejar nesses dois quesitos. Eles, sozinhos, não sustentam seu ganho de massa - a carne, sim. Para tanto, precisam ser complementados - com outros vegetais ou alimentos de origem animal.

Qual a melhor forma de pular corda para definir pernas e perder barriga?

MAURICIO LOPES, SÃO PAULO - SP

Use só a ponta dos pés para pular e aterrissar. Mantenha os joelhos um pouco flexionados para fazer a "mola" - não fique todo durão. Gire a corda com os pulsos para não forçar os braços. Um ritmo bom é saltar de 120 a 130 vezes por minuto. Dentro disso: "Pule com os pés juntos por cerca de 15 minutos, todo dia", indica Messias Gomes, treinador de boxe do Centro Olímpico de Treinamento e Pesquisa, em São Paulo. "Para dificultar, faça os últimos cinco minutos alternando os pés:

estenda uma perna para a frente como se chutasse o ar, sem levantá-la muito, e deixe a outra no chão para saltar. No próximo pulo, inverta as pernas." Outra variação: "Dobre um joelho para erguer um pé para trás e deixe o outro pé no solo para pular. Depois que a corda passar, inverta". Em algumas semanas, suas pernas vão ganhar definição e sua cintura irá diminuir. Que corda escolher? Quanto mais fina, mais rápida. Para saber o comprimento ideal, estique a corda no chão, pise com os dois pés sobre o meio, pegue as pontas e levante. Elas devem chegar, com a corda esticada, à altura de sua cintura.

Estou de férias, mas meu chefe não para de me ligar. O que faço?

RAFAEL ISSAO, MOGI DAS CRUZES - SP

Depende. "Ser acionado cerca de três vezes, em 20 dias de férias, não perturba se os problemas puderem ser resolvidos em 20 minutos", diz Villela da Matta, presidente da Sociedade Brasileira de Coaching. Já se o chefe chama todo dia, exagera... Ou você se rende e resolve o que ele precisa. Ou desliga o celular e não se preocupa - dificilmente você será despedido, já que é importante a ponto de receber tantos chamados! Mas o melhor é se precaver: treine alguém que possa substituir você quando sair de férias e delegue funções.

MITO OU VERDADE

BANHO MORNO
BAIXA A FEBRE?

VERDADE

"O banho morno, cerca de 36 graus, promove troca de calor do corpo com a água, que regula a temperatura da febre", explica José Carlos Velho, consultor da MH e clínico do Hospital Beneficência Portuguesa e do Hospital do Coração, em São Paulo. Outra dica para melhorar a febre: faça compressas com toalhas de água morna, ou fria, no peito e na cabeça.

TEM UMA PERGUNTA?

Dúvidas sobre saúde, fitness, cuidados pessoais, sexo, trabalho, viagem, nutrição ou qualquer tema abordado na MEN'S HEALTH? Mande para nós, que repassaremos a nossos especialistas.

Envie seu e-mail - com nome completo, cidade e estado - para menshealth@abril.com.br ou escreva para MEN'S HEALTH - Av. das Nações Unidas, 7221, 12º andar, São Paulo - SP, CEP 05425-902. Se preferir, mande um fax para (11) 3037-6954.

Nossas respostas não devem ser consideradas informações que substituam o aconselhamento médico. Toda correspondência recebida é propriedade da MEN'S HEALTH.

Os convidados do mês



Marco C. Uchida

Quer um treino personalizado e simples? Está na reportagem *28 Exercícios-Chave para Chegar ao Shape Ideal* (pág. 62), que conta com a expertise de Marco. O autor do *Manual de Musculação* (Editora Phorte, 248 págs.) e coordenador de educação física da Fundação Instituto de Ensino para Osasco (Fieo) dá o aquecimento aqui:

O que impede um malhador de conseguir bom resultado no treino?

São três coisas: estímulo inadequado, descanso insuficiente e dieta pobre. Para ter uma supercompensação, você precisa de força de vontade, tempo de recuperação para seus músculos e um cardápio balanceado.

Por que é importante entender os princípios dos exercícios que você faz?

Quando você conhece exatamente os mecanismos do treino – entende de onde e por que os resultados virão –, fica mais fácil executar os movimentos com perfeição. Aí, você ganha estímulo e benefícios.

Alguma outra dica para quem quer continuar firme na academia?

Tenho duas. Manter a frequência – não faltar. E malhar junto de um amigo, um personal trainer ou criar um círculo de amigos na academia. Isso motiva bastante – treinar sozinho pode virar algo chato, desestimulante.

Maristela Strufaldi

A nutricionista da clínica Espaço Saúde, em São Paulo, especializada em nutrição esportiva pela Universidade de São Paulo (USP), nos atendeu este mês para mostrar benefícios dos sucos verdes (pág. 52) – um jeito saboroso e fácil de ingerir os nutrientes de vegetais.



Luiz Cláudio Binato

Especialista em coaching, educação e estratégia, o diretor executivo do Instituto de Administração, em São Paulo, conta como ganhar uma garota pela internet: que perfil montar, quais fotos publicar, o que falar... Leia em *6 Lições para Você Se Dar Bem Online* (pág. 44).

NOSSOS ESPECIALISTAS

CARDIOLOGIA

Mário Maranhão

Cardiologista, professor da UFPR, fundador do Instituto Qualivita.

CIRURGIA PLÁSTICA

Alan Landecker

Cirurgião, membro da Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica e da Sociedade Internacional de Cirurgia Plástica Estética.

DERMATOLOGIA

Luciane Scattone

Mestra pela Faculdade de Medicina da USP, membro da Sociedade Brasileira de Dermatologia, de Laser e da Academia Americana de Dermatologia.

Marcus Maia

Dermatologista e professor da Faculdade de Medicina da Santa Casa, em São Paulo.

ORTOPEDIA

Eduardo Barros Puertas

Professor-doutor, associado livre-docente e chefe do Grupo de Coluna do Departamento de Ortopedia e Traumatologia da Unifesp.

Rene Jorge Abdalla

Coordenador científico do Centro de Traumatologia do Esporte do Departamento de Ortopedia e Traumatologia da Unifesp e diretor do Centro de Ortopedia e Reabilitação do Esporte do HCor, em São Paulo.

SEXO E SAÚDE MENTAL

Carlos Eduardo Carrion de Oliveira

Psiquiatra, membro da Associação Brasileira de Estudos sobre a Impotência.

Carmita Abdo

Psiquiatra, livre-docente da Faculdade de Medicina da USP e coordenadora do Projeto Sexualidade do Hospital das Clínicas (SP).

Jussania Oliveira

Psicóloga e terapeuta sexual, docente da Sociedade Brasileira de Sexualidade Humana e da Faculdade de Medicina do ABC (SP).

Maria Helena Vilela

Educadora sexual e diretora do Instituto Kaplan de Sexualidade, em São Paulo.

ENDOCRINOLOGIA

Marcio Mancini

Endocrinologista e chefe do Grupo de Obesidade do Hospital das Clínicas da FMUSP.

Tércio Rocha

Endocrinologista, membro da Sociedade Brasileira de Medicina Antienvelhecimento e consultor da Academia de Medicina Estética.

FISIOLOGIA DO ESPORTE

Carlos Eduardo Negrão

Professor titular da Escola de Educação Física e Esporte da USP e diretor da Unidade de Reabilitação Cardiovascular e Fisiologia do Exercício do InCor, em São Paulo.

UROLOGIA

Celso Gromatzky

Diretor da Sociedade Brasileira de Urologia, professor da Faculdade de Medicina do ABC e médico do Hospital Sírio-Libanês, em São Paulo.

Paulo Egydio

Urologista do Hospital das Clínicas e do Hospital Albert Einstein, em São Paulo.

OTORRINOLARINGOLOGIA

Paulo Emmanuel Riskalla

Professor do Departamento de Otorrinolaringologia e Cirurgia de Cabeça e Pescoço da Unifesp.

MEDICINA ESPORTIVA

Turíbio Leite de Barros

Doutor em fisiologia do exercício pela USP e responsável pelo Setor de Fisiologia do Exercício do Departamento de Futebol Profissional do São Paulo Futebol Clube.

Wagner Castropil

Membro titular da Sociedade Internacional de Medicina Esportiva. Responsável pelos Departamentos de Medicina Esportiva do Esporte Clube Pinheiros e da Confederação Brasileira de Judô.

CLÍNICA-GERAL

José Carlos Campos Velho

Clínico e geriatra dos hospitais Beneficência Portuguesa e Santa Catarina, em São Paulo.

Silvio Donatangelo

Clínico-geral do Hospital Sírio-Libanês.

GASTROENTEROLOGIA

Eduardo André

Doutor em gastroenterologia pela FMUSP e membro internacional da Associação Americana de Gastroenterologia.

NUTRIÇÃO

Heloísa Guarita

Nutricionista e consultora da equipe de remo do Esporte Clube Pinheiros, do Clube Esperia e diretora da RG Nutri, em São Paulo.

Tânia Rodrigues

Nutricionista e diretora da RG Nutri e professora convidada dos cursos de pós-graduação da USP e da Unifesp.

HOMEOPATIA E

MEDICINA ALTERNATIVA

Flávio Dantas

Professor titular da Universidade Federal de Uberlândia (MG) e vice-presidente da Associação Médica Brasileira de Acupuntura.

ESTÉTICA

Valcinir Bedin

Dermatologista, presidente da Sociedade Brasileira de Medicina Estética e da Sociedade Brasileira para Estudos do Cabelo.

Atualize seu perfil com frequência. Você tem mais chances de atrair novos olhares

Atualize seu perfil

Na hora de escrever seu perfil você tem que ter uma boa sacada. Não se contente em colocar apenas suas qualidades. Dê informações pontuais sobre você e desperte o interesse da garota em saber mais. “Troque a frase ‘Gosto de praia’ por ‘Costumo ir à praia’”, exemplifica Claudio Gandelman. “Sendo menos generalista você tem uma chance maior de atrair a mulher que, provavelmente, faça as mesmas coisas que você”, completa. **Seja conciso:** um estudo publicado no *Journal of Personality and Social Psychology* (EUA) revelou que os internautas tendem a preencher o perfil com muitos detalhes. Ninguém está atrás de uma biografia completa, mesmo porque isso acabaria com o interesse em descobrir novidades a seu respeito.

Atualize seu perfil: “Informações acrescentadas de tempos em tempos preenchem requisitos que antes não eram encontrados na sua apresentação, isso certamente atrairá diversos perfis de mulheres”, diz Luiz Cláudio Binato, diretor do InstiAd, empresa que presta serviços de coaching para executivos.

Amplie as oportunidades

“A busca por mulheres mais bonitas e mais jovens é maior”, afirma Claudio Gandelman. Mas lembre-se: nem tudo o que se vê é o que é. Por isso, aquela deusa da foto pode nem ser tão imortal quando vista pessoalmente. Prestar atenção em outras características, além da física, ajuda você a ter uma nova visão das mulheres que antes passaram despercebidas. “Procure as que tenham perfil mais parecido com o seu”, ensina Luiz. Inscrever-se em diversos sites também pode ampliar seu leque de opções. Outra maneira de expandir seus horizontes é aderir aos sites que não são necessariamente de encontros. No Facebook, por exemplo, as mulheres não estão exatamente à procura de namorado, de forma que você não estará competindo com tantos outros homens. Sacou?

Não perca tempo

Se você perceber que a garota que chamou sua atenção não entra com frequência no site, desencane e parta para outra. Ou ficará canalizando esforços no contato errado e vai perder oportunidades de conhecer outras mulheres. Aposte naquelas que estão online ao mesmo tempo que você, e puxe conversa. “Faça comentários sobre alguns detalhes do perfil dela. Isso demonstra que prestou atenção aos gostos da garota e as chances de iniciar uma conversa que agrade logo de cara são maiores”, comenta Jussania Oliveira.

“Comunique-se pela linguagem emocional”, explica Luiz. Isso pode ser ativado com o bom humor. Se você percebe que as respostas vêm cheias de exclamações e ícones que indiquem felicidade, iniciou-se um elo entre vocês.

Seja preciso

No xaveco virtual existem alguns erros que são imperdoáveis. Veja o que nunca fazer:

1) Escrever errado: a conversa pela internet é informal, mas isso não é desculpa para você fazer a garota achar que não completou nem o 1º grau do ensino médio. “A linguagem virtual em exagero também pode dificultar a compreensão e incomodar. Muitos usuários reclamam, por exemplo, do uso do ‘kd’ para dizer ‘cadê’. Pode soar adolescente demais”, alerta Claudio Gandelman. Um texto bem escrito é sinal de que você é um cara inteligente.

2) Ser inconveniente: não fale sobre bens materiais, salários e assuntos tão pessoais. “E, por mais tentador que seja, segure a onda e evite o assunto sexo enquanto você não tiver conquistado a confiança da garota”, diz Luiz Cláudio, diretor do InstiAd.

3) Confundir as informações: se você mantém contato com várias mulheres de diferentes redes sociais, fique esperto para não trocar o perfil delas. “Não vá perguntar para a ‘arquiteta’ como foi o dia no hospital”, diz Claudio. “É muito comum o homem se confundir, trocar o nome e as informações”, alerta. Portanto, tenha a sutileza de dar uma (re)lida na ficha da garota antes de começar a conversa.

Saiba dar o bote

“A hora certa de chamar a garota para sair é aquela em que você sente que ela está curtindo conversar com você”, ensina Luiz Cláudio Binato, diretor do InstiAd. Se vocês já trocaram algumas mensagens, não espere muito para marcar um encontro. Mulheres gostam de homem com atitude; se esperar muito, pode passar o timing. Seja espontâneo e continue mantendo um contato leve e descontraído. Chame-a para fazer algo que você já estava planejando, como ir ao teatro. “Essa é uma maneira de quebrar a pressão do primeiro encontro e ainda apresentar um pouco do seu mundo a ela”, comenta o americano Jordan Harbinger, um dos fundadores do *Art of Charm*, um serviço que ajuda os homens a melhorar suas habilidades sociais e de conseguir encontros. ■

Do que as mulheres gostam... na web

NOSSA PESQUISA* REVELA OS PRAZERES QUE AS LEITORAS MAIS BUSCAM NA INTERNET. TIRE PROVEITO DISSO

Ler histórias picantes sobre sexo: 32% das leitoras curtem. Você pode excitar ainda mais a garota enviando novos links com temas quentes.

Navegar em sites pornô para ver fotos e vídeos: 22%. Tire proveito daquilo que a garota aprende na web. Além de ela ficar mais experiente, pode praticar o que vê no computador com você na cama.

Enviar mensagens sexuais para seu parceiro: 17%. Se você receber SMSs picantes durante o dia, retribua na mesma moeda. Essa troca de mensagens vai render uma noite e tanto!

Flertar com estranhos: 9%. Provavelmente você não vai saber que a garota faz isso, mas, se descobrir, pode não ser grave. Afinal, vez ou outra você também faz isso!

6 Lições para Você Se Dar Bem Online

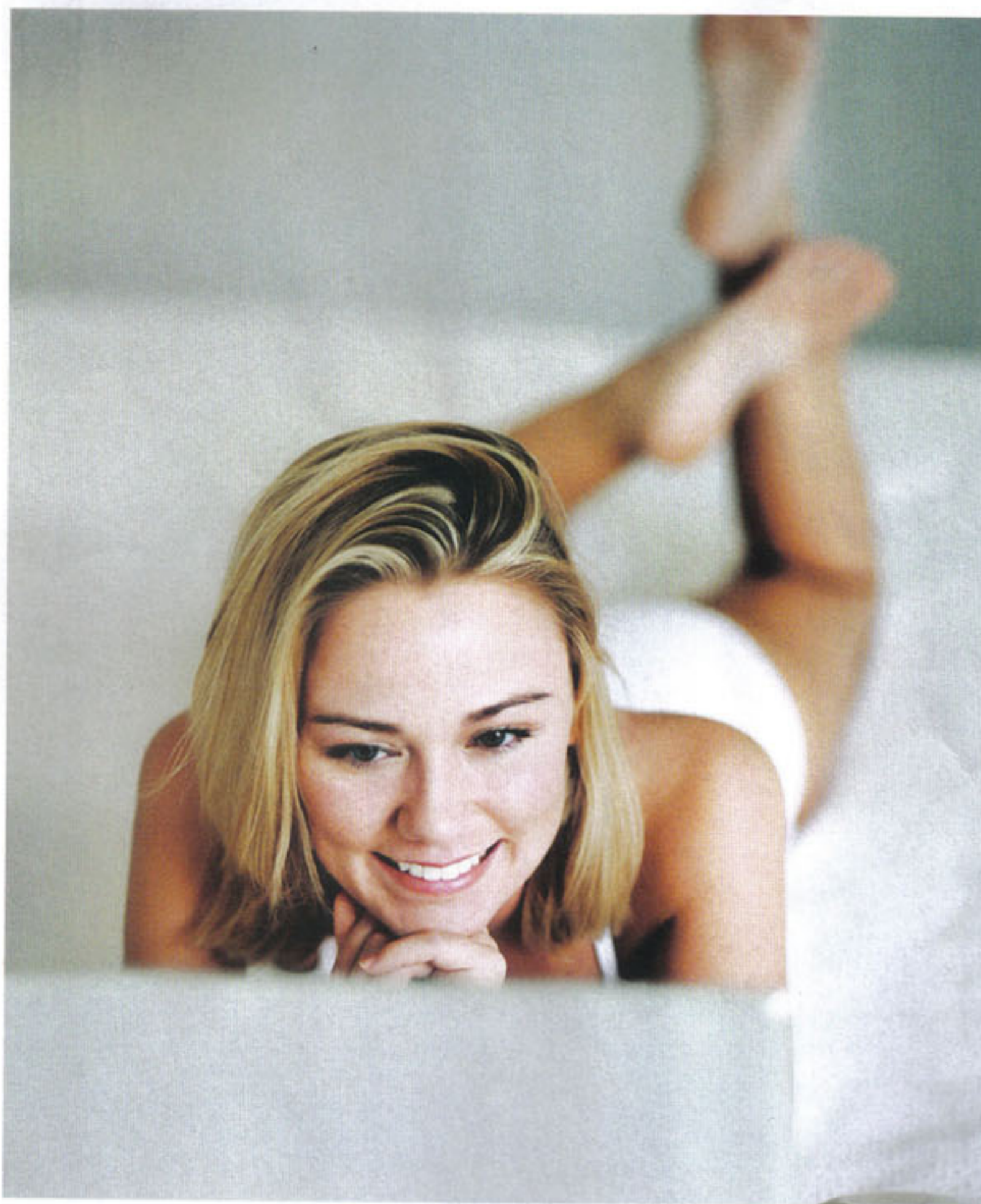
ENQUETE MH*

4208
MULHERES
REVELARAM O
QUE MAIS AS DEIXA
EXCITADAS
NA INTERNET

* Pesquisa realizada com 4 208 leitoras no site da revista NOVA entre 4 e 15 de fevereiro

Rastreamos os sites mais populares de xaveco virtual e selecionamos as melhores técnicas para você impressionar a garota do outro lado da tela

POR CAMILA DOURADO E STEVE MAZZUCCHI



O CENÁRIO VIRTUAL ANDA MAIS ATIVO DO QUE NUNCA, PRINCIPALMENTE NO QUE DIZ RESPEITO ÀS PAQUERAS ONLINE. De acordo com uma pesquisa realizada pelo Ibope Nielsen Online, só no mês de dezembro passado 5,7 milhões de brasileiros entraram em sites de relacionamentos. Para se dar bem nesse mundo, porém, é preciso saber impressionar à distância, sair do senso comum, do xaveco clichê. Aqui nós colocamos você no caminho para se tornar mais eficiente na arte da conquista virtual.

Publique a foto certa

“Quem publica foto no perfil recebe cerca de 15 visitas a mais do que aqueles que preferem não mostrar o rosto”, afirma Claudio Gandelman, presidente do site de relacionamento ParPerfeito, um dos mais populares entre os brasileiros (com mais de 2 milhões de mensagens trocadas diariamente). O motivo é óbvio: “A maioria olha primeiro as fotos do perfil para depois decidir se vai ler ou não a mensagem recebida”, diz a orientadora de encontros virtuais Laurie Davis, fundadora da eFlirt Expert, empresa americana que ajuda os usuários a aprimorar seus perfis online. Sendo assim, acerte na foto e garanta uma boa primeira impressão.

Seu melhor clique: evite as fotos que superexponham seu ego e aquelas que causem vergonha alheia. Basta usar o bom senso. Escolha imagens nas quais você esteja sorrindo – o que mostra que é um cara bem-humorado e simpático. Outra opção é colocar fotos que passam mais informações daquilo que gosta de fazer, como você praticando esporte ou em alguma viagem. “Isso ajuda a mostrar que sua vida é interessante e facilita que a garota saiba um pouco mais sobre seu estilo”, comenta Jussania Oliveira, consultora de MH e colaboradora do site Metade Ideal (UOL). Lembre-se: não vale produzir uma imagem enganosa. “Não é interessante criar expectativas falsas para que a garota não se decepcione quando o conhecer pessoalmente”, alerta. “Além disso, a primeira coisa que uma mulher faz é procurá-lo no Google para ter uma ideia mais completa de quem você é”, comenta a médica americana Eva Ritvo, psiquiatra e especialista em relacionamentos. “Se os perfis do Facebook ou do Orkut não forem coerentes, ela vai cair fora.”