



Barba! O guia para um look rústico legal

VIVER MELHOR
É FÁCIL

NÚMERO 53 • ABRIL 2010

Men's Health

VIRE UM PAREDÃO

O PLANO QUE REFORÇA
O ABDOME E A COLUNA



SEXO!

**Diga a coisa
certa na cama!**

MACARRÃO ANTIPNEUMONIA!

19 pratos
pra curtir
no frio

**Proteja sua
audição já!**

NA BALADA, NO CARRO, NO IPOD



ESPECIAL
Enxugue

AS NOVAS
REGRAS DO
RANGIDO
SAUDÁVEL

SAIBA
DIGERIR
COMIDAS
GORDAS

BIKE
CORRIDOR
PRA SECAR

PÔSTER GRÁTIS
TREINO FUNCIONAL
Ganhe força
e agilidade

Contato: 0800 411 111



www.MensHealth.com

AVENTURA SUBA NA VIDA COM O CARA QUE VOA SEM PARAQUEDAS.

ERRARE

ONCORRÊNCIA

...ocê está
...deado
...rivals.
...viba como
...sbancá-los



LDIZEM QUE OS HOMENS SÃO MAIS FIEIS ENTRE ELAS DO QUE AS MULHERES ENTRE ELAS. MAS ATÉ QUE PONTO VOCÊ CONFIA NO SEU AMIGO, NO PERSONAL TRAINER DA SUA GAROTA OU NO PRIMO SIMPÁTICO? O MERCADO AÍ FORA NÃO TEM LEI POR ISSO, NÃO SUBESTIME A LÁBIA DOS SEUS ADVERSÁRIOS. SEMPRE TEM UM FURACILHO QUERENDO PASSAR NA FRENTE E PEGAR SUA MULHER. VEJA ONDE MORA O PERIGO E COMO SE LIVRAR DE SEUS PREDADORES.

na academia *A paquera rola solta em meio aos exercícios. Passe na frente dos caras e faça o contrário das machões que ficam na orelha das garotas o dia inteiro.*

O PERIGO: o xavequeiro da academia é exibicionista, exagera no peso, circula pela sala de musculação entre uma série de exercícios e outra, para diante do espelho fazendo poses e é o mais sociável. O personal trainer da sua garota é muito simpático e o fortão da sala faz questão de ajudá-la com os pesos? Ai tem coisa. "A gentileza passa a ser uma paquera quando é específica com alguém", explica Thiago de Almeida, psicólogo, de São Paulo.

EXTERMINE-O: se você acabar o seu treino em 40 minutos (ou no tempo estipulado), vai se mostrar focado no que está fazendo. Ser o popular da academia aponta que você está disponível para todas e não, apenas, para ela. Mulher gosta de exclusividade. Pegar mais peso e se admirar diante do espelho mostra que você não passa de um narcisista. Para desbançar os engraçadinhos que rondam sua parceira, marque território e tente malhar no mesmo horário que ela.

ELA É SUA: "As mulheres se guiam 20% pelo visual e 80% pela personalidade. Por isso, se você for um cara bacana desbanca qualquer sarado", explica Daniel Madeira, autor do e-book *Personal Paquera*. Esbarre nela em situações menos óbvias,

mas propositais, como dividir o aparelho de ginástica, beber água ou na saída da academia. E lembre-se: "A maneira de agir na abordagem é

embasada na segurança", diz Ailton Amêlio da Silva, autor do livro *Relacionamento Amoroso* (Ed. Publifolha, 304 págs.). Se você não se posicionar como pretendente, pode virar amizade. Comece a chamada conversa-contato falando sobre algo comum aos dois, como comentar que a sala de spinning ficou mais dinâmica com o novo telão na sala. Se ela não tiver feito a aula nesse dia, aqui fica a deixa para você convidá-la a experimentar.

mulher gosta de homem com humor

no trabalho *Flertar no trabalho é um perigo, exige discrição e muita habilidade para um dos lados não se dar mal.*

O PERIGO: se você está interessado na garota que trabalha ao lado daquele seu amigo (da onça) pegador e ele vive falando dela na sua orelha, já sabe que não deve contar com a ajuda desse "brother", que, na certa, vai cortar o seu barato. Nesse caso rola até uma competição. O amigo xavequeiro pode nem estar a fim da garota. Mas, só de saber que você está de olho nela, por auto-afirmação, pode querer disputá-la com você. O queridinho do chefe ou o bem-sucedido da empresa também usam a posição privilegiada para chamar a atenção das mulheres no trabalho.

EXTERMINE-O: a tática para despistar seus concorrentes é não comentar com os outros o seu interesse e suas intenções. "É preciso saber bem quem é seu amigo ou não e tomar cuidado com pessoas a quem você faz confidências", alerta Maria Helena Vilela, educadora sexual e consultora MH. Aja sozinho. Quando encontrar a garota que interessa a você nos corredores ou no elevador da empresa, faça contato pelo olhar. Na primeira oportunidade, puxe uma conversa que possa tirar algumas informações, como perguntar se ela é de tal setor. Nessas você mostra seu interesse dizendo que já a viu antes e gravou a fisionomia dela. E ainda descobre onde ela trabalha. Não fique nos e-mails corporativos – pode até mandar um ou outro –, mas descubra o ramal dela e mostre atitude. Além de surpreender, ela vai gostar de ouvir sua voz. Ligue e convide-a para tomar um café. Você vai passar na frente dos caras que ficam no xaveco virtual.

ELA É SUA: o seu grande trunfo vai ser a conversa. Falar do trabalho vale para começar o papo e quebrar o gelo, mas, depois, pergunte sobre a vida dela e coloque outros assuntos na mesa. "Envolve a parceira no diálogo. Tente a conversa embutida – quando desperta a curiosidade da garota de saber algo mais –, gerando ganchos de respostas e perguntas", diz Daniel. Aposte nas suas habilidades. "A mulher gosta de homem com humor, espontâneo e que a trate como alguém especial", afirma Maria Helena. Depois de alguns cafés e bate-papos, arrisque, chame-a para um programa fora do escritório.



na balada Se você curte ir para a guerra sábado à noite, escuda bem suas armas, pois os competidores em uma balada são muitos. Use o máximo do seu potencial para se destacar em meio a tantos machos atrás de presas.

O PERIGO: na balada, a disputa para atrair uma mulher é acirrada e pode acontecer de diversas maneiras. "Na noite, a aparência é o grande cartão de visita. Cerca de 80% das mulheres se guiam pelo visual. Mesmo assim, o que vale na hora de ganhar mesmo a garota é a conversa. Se não for boa, você é descartado em minutos", comenta Daniel. Outro concorrente é o cara que se destaca pela posição social. "Um homem que fica no camarote já começa mostrando que tem status. Ele está em um lugar vip e que nem todos podem bancar", comenta Leo Sanchez, empresário, sócio de casas noturnas como Pacha e Rei Castro, em São Paulo. Um cara como esse vai querer chamar a atenção pelo poder, convidando a garota para beber um champanhe no espaço dele, por exemplo. Aquele cara bon-pinta que fica rodando pela pista com o copo na mão também está na balada para tentar todas.

EXTERMINE-O: no camarote ou fora dele você desbanca qualquer rival tendo atitudes originais e direcionadas a uma única mulher.

Você se destaca entre os outros quando o objetivo é conquistar somente ela. Ficar enquanto os outros estão atirando para todos lados vai fazer com que a mulher veja você pelos outros olhos, diferente daqueles que chegam encostando e pegando na garota. A mulher gosta disso. Manda bem na pista? Mostre seus dentes como quem não quer nada. "O homem com bom de expressão corporal, pode seduzir dançando", diz Leo.

ELA É SUA: a música alta é uma boa desculpa para chegar perto da mulher que atrai você. Mas aborde-a sem demonstrar interesse sexual e com segurança. Desenvolva um diálogo envolvente e essa será sua chance de conquistá-la. Olhe nos olhos e não para o chão da garota. Nada de brincadeirinhas bobas. Não dizer que ela é um anjo que caiu do céu. "Não faça elogios, sendo você será igual a 90% dos homens. Aja diferente e qualifique a personalidade dela em vez da beleza", ensina o personal paquera. Diga que ela é comunicativa ou pergunte se trabalha com moda. Toda mulher adora falar e fica horas se arrumando para sair de casa. "Com esse comentário você está dizendo que ela se veste bem e, subliminarmente, diz que está bonita." O importante não é o que você diz e, sim, como você diz. Enquanto a conversa rola, algumas táticas, como se afastar um pouco para baixar o tom de voz. "Isso vai fazer com que chegue mais perto de você para escutar melhor o que está dizendo", comenta Daniel. A fase de sedução começa. Aqui, você já desarma a garota, quebra o gelo e consegue perceber os indicadores de interesse por parte dela. "Comece com toques dissimulados no braço, por exemplo, comentando sobre o relógio ou pulseira", exemplifica Ailton. Tudo isso com naturalidade e simpatia. Um cara engraçado, educado e agradável, na medida, pode se destacar no meio de tantos outros. Agora, um mané chato é pior que Hiro no pé.

aborde a garota com segurança e sem demonstrar interesse sexual

no bar Basta um olhar para demonstrar suas intenções. Aqui, no meio a centenas de homens, você vai ter que conquistar a garota no olhar, com atitude e na conversa

O PERIGO: o bar está lotado e você é apenas mais um olhando para a garota atraente que está na roda da happy hour da mesa ao lado.

EXTERMINE-O: "A mulher sabe que está sendo olhada e também sabe fazer charme", diz Thiago de Almeida. Na hora certa (você vai saber qual é) chegue nela e use todo seu talento, lembrando-se da regra básica - nada de dar uma de chato

inconveniente, repetir mil vezes que o sorriso dela é lindo e não falar nada interessante. Você tem que agir diferente de todos os outros homens que estão ali para chamar a atenção dela e se dar bem.

ELA É SUA: mulher gosta de homem que tem atitude, mas saiba respeitar a distância social que existe em um bar e tente perceber a hora certa de chegar na garota. Fique esperto nos sinais que ela dá a você, como comentários com as amigas seguidos de olhares e sorrisos. Observe a moça antes de abordá-la e chegue com simpatia, diga "oi" e comente algo "comum" a vocês que esteja acontecendo no ambiente. Fica mais fácil conseguir desenvolver um diálogo e, para estender o papo, faça perguntas abertas (olho no olho) como: qual?, o quê?, quando?, como? Ofereça uma bebida e passe a noite toda conversando. Você não vai dar chance de outro chegar nela e ainda sai com o telefone da garota.

peças raras na família. "Fazer propaganda negativa dos parentes mal-intencionados e causar má impressão sobre eles é uma maneira de alertar aos parceiros", aconselha Maria Helena. Esteja sempre por perto e atento, o que não significa ter crise de ciúme. Numa dessas você deixa sua garota sozinha, sai de cena e abre espaço para o tal primo chegar nela oferecendo consolo.

ELA É SUA: apresentar a mulher à família demonstra que você tem boas intenções. Em reuniões familiares, não facilite e marque presença sempre ao lado dela.

mulher gosta de sedução com atitude

9 dicas para ela ter olhos só para você

- 1 Tenha iniciativa
- 2 Cuide da sua aparência e se mostre um cara interessante
- 3 Senso de humor. Aposte nele, sem exagerar, para não parecer um babaca
- 4 Não se comporte como um homem carente
- 5 Evite elogiar a beleza física no primeiro encontro
- 6 Converse, escute e se interesse pelos assuntos da garota
- 7 Olhe na olho
- 8 Não converse em tom de entrevista de emprego
- 9 Seja gentil, sem ser meloso

toda relação é estabelecida por admiração

na família O homem se sente em terreno seguro quando está com a mulher no ambiente familiar, ao contrário de quando está na balada, onde sabe que tem muitos rivais. Mas não é bem assim. "O risco de perder a parceira está em qualquer lugar, inclusive entre família", diz Maria Helena, educadora sexual.

O PERIGO: aquele tio solteiro que vive comentando sobre suas amigas ou o primo bonito que zuejava sua irmã quando vocês eram mais jovens podem, sim, achar sua garota linda e ficar fazendo propaganda deles mesmos. A mulher gosta de ser seduzida, então não crie oportunidades para ela estabelecer vínculo com os parentes "menos confiáveis".

EXTERMINE-O: sabe que tem uns engraçadinhos na família e com a ficha suja? Não fique fazendo propaganda da sua parceira e contando como ela é incrível. Isso desperta curiosidade. Seja reservado e já adiante que você tem um primo mala e umas

na turma O velho ditado de que "mulher de amigo meu é homem" serve até o momento em que ela não desperta o interesse dele. "Homem é instintivo. É bicho", comenta Maria Helena.

O PERIGO: preste atenção naquele amigo bonzinho e solícito, tão queridinho pelas garotas. O mais popular e gente boa da turma também se destaca entre elas. Toda relação é estabelecida por admiração e, às vezes, esse é o tipo do cara que rouba a atenção da garota de que você está a fim.

EXTERMINE-O: nunca deixe sua parceira sozinha com um amigo que já pisou na bola antes. Ele está de olho na mesma mulher que você? Existem duas opções: "Se você sabe que ele não tem potencial para ganhar a garota, deixe-o se destruir sozinho. Agora, se o cara tem fama de pegador, aja rápido. Mas nunca dispute a mulher ao mesmo tempo com seu amigo", aconselha Daniel. Chame a atenção dela pelo zueco indireto, aquele em que você não demonstra interesse explícito.

ELA É SUA: ao contrário dos homens, as mulheres não ligam tanto para a beleza. Atenção! Aparência física é diferente de beleza. Então, invista no visual. Procure perceber as mensagens não verbais, como gestos e movimentos do corpo dela. "A comunicação entre os seres humanos é 7% o que você fala, 3% o tom de voz e 90% expressão corporal", diz Daniel. Aborde a garota usando ganchos que despertem um diálogo leve e interessante, como falar de viagens, amigos ou histórias de sucesso. Conversar com segurança demonstra confiança. Preste atenção nos assuntos da garota e faça comentários em cima deles. Com isso, você mostra que está interessado no que ela diz. "Muita mulher se apaixona apenas por ser ouvida", comenta Daniel. ■