

O PRAZER  
DE SER HOMEM

# Men's Health

DEZEMBRO 2015

## DEIXE DE TER BARRIGA

BASTAM 8 EXERCÍCIOS  
E 15 MINUTOS POR DIA

P.100

MÚSCULOS  
**XXL**  
MAIS VOLUME  
2X MAIS RÁPIDO  
P.107

## SEXO PROIBIDO!

Elas vão obrigá-lo a  
fazer isto na cama... ↗

## COMA ISTO E NÃO ENGORDE

As melhores dicas para  
quem trabalha por turnos ↗

## NÃO FIQUE CARECA

10 soluções  
que ainda  
não conhece

P.94

João Sousa

# REGRAS DE CAMPEÃO



PREÇO DE CADA Nº: 3,50€

Novidades! Destaques! Utilidades! Sugestões!



### NATAL A ESCALDAR!

Um copo de chá perfeito para as temperaturas do Natal. Nada aquece o coração em dias frios como o Yogi Tea, com as suas notas festivas quentes e especiarias exóticas. A sua casa é assim o lugar ideal para compartilhar esta infusão com a família e amigos, num fim de tarde de domingo ou nas férias que tão bem sabem nesta altura. A embalagem apresenta uma combinação das plantas e especiarias biológicas mais natalícias de sempre numa só saqueta... especialmente selecionadas para este Natal! Cada pacote vem com 17 saquetas. À venda em lojas de produtos naturais e lojas Celteiro. Conheça os produtos da marca na página oficial: [yogitea.com](http://yogitea.com).

### PERFUME MASCULINO

A GBSO, representante da marca francesa Ulric de Varens em Portugal, apresenta uma coleção de coffrets de Natal com aromas marcadamente masculinos para todos os estilos de homem, dos mais clássicos aos desportistas aos sofisticados, aos eternos apaixonados e aos que têm um espírito cool. As fragrâncias são envolventes e sensuais com toques de madeira, lavanda e maçã verde. Escolha o seu coffret preferido entre os sete diferentes que a marca propõe para a estação. Também pode ser uma boa opção para o seu pai.



### DE HOMEM

Esta é a segunda peça criada em parceria entre a Antiga Barbearia de Bairro e a marca Bal Eye. Um objeto de culto para os amantes do barbear clássico, uma peça de design português e que está a fazer furor no mundo. A Antiga Barbearia de Bairro criou uma caixa produzida manualmente por artesãos que trabalham meticulosamente os mais nobres materiais. "Tesouro" é uma peça exclusiva para homens para guardar os seus objetos de barbear desenvolvida em latão polido e madeira paduk, um verdadeiro Gold wish.



### PARA AS AVÓS!

Para assinalar esta época tão especial, a Boots Laboratories acaba de lançar um Pack Especial Natal Serum7 composto por uma elegante e prática bolsa que contém um Creme de Dia Refinante SPF15 Serum7 Lift com oferta do Creme de Noite Rejuvenescedor Serum7 Lift. Este pack especial é uma oferta única, já que durante esta época festiva estará disponível por apenas 33,50€ em vez do valor habitual (67€). Ainda não tem prendas para a sua avó? Este é um presente que ela não estará certamente à espera, depois de anos a receber novelas de lá para lhe fazer as camisolas!



### MÚSICA PARA O SEU PALADAR

Sofisticação, exclusividade e requinte são algumas das características que marcam as propostas lançadas pela conhecida marca Jubileu para a época natalícia de 2015. A marca da Imperial apresenta diversas novidades criadas especialmente para este Natal, nomeadamente um conjunto de novas sortidos e os bombons de chocolate negro com pepitas de caramelo e um toque de sal. Este "doce pecado" irá fazer as delícias de toda a família, especialmente dos mais novos. Contudo, lembre-se que o equilíbrio está na moderação. Não queremos dar cabo dos dentes das crianças lá de casa.



### PULSO COMPLETO

A Garmin anunciou recentemente o novo e mais avançado relógio para running com GPS da empresa – o Forerunner 630. Com a mais avançada tecnologia para relógios de running apresentada pela Garmin até ao momento, o touch screen Forerunner 630 oferece uma ainda maior dinâmica de corrida que o seu antecessor e ainda mais capacidades analíticas fisiológicas para que os corredores possam estar mais em contacto dos seus corpos, seja antes, durante ou depois de uma corrida. Os corredores podem manter-se conectados e motivados quer seja nos treinos, ou no intervalo dos mesmos, através das smart notifications (notificações inteligentes) e alertas áudio através de um smartphone compatível controlar a sua atividade diária. Os buccos da corrida vão adorar esta novidade! Saiba mais em [www.garmin.pt](http://www.garmin.pt).



## DE HOMEM

Esta é a segunda peça criada em parceria entre a Antiga Barbearia de Bairro e a marca Bat Eye. Um objeto de culto para os amantes do barbear clássico, uma peça de design português e que está a fazer furor no mundo. A Antiga Barbearia de Bairro criou uma caixa produzida manualmente por artesãos que trabalham meticulosamente os mais nobres materiais. "Tesouro" é uma peça exclusiva para homens para guardar os seus objetos de barbear desenvolvida em latão patinado e madeira *padauk*, um verdadeiro *Gold wish*.

