

EDIÇÃO DE ANIVERSÁRIO! 7 ANOS

NÚMERO 85 • MAIO 2013

VIVER MELHOR
É FÁCIL

Men's Health

CORPO
SARADO
EM 1 MÊS!

TREINO DE ATLETA E MENU
NOTA 10 PARA VOCÊ GANHAR
6 KG DE MÚSCULO A JATO

TRANSFORME
SEU CHURRASCO
NUM BANQUETE
Os novos cortes que garantem
uma festa saudável e saborosa

GUIA DE
ESTILO

157 IDEIAS PARA
CRIAR O
LOOK DE FRIO
IMBATÍVEL!
• TENDÊNCIAS • PEÇAS BÁSICAS
• COMBINAÇÕES • ACESSÓRIOS
• SAPATOS • PERFUMES... E MUITO MAIS

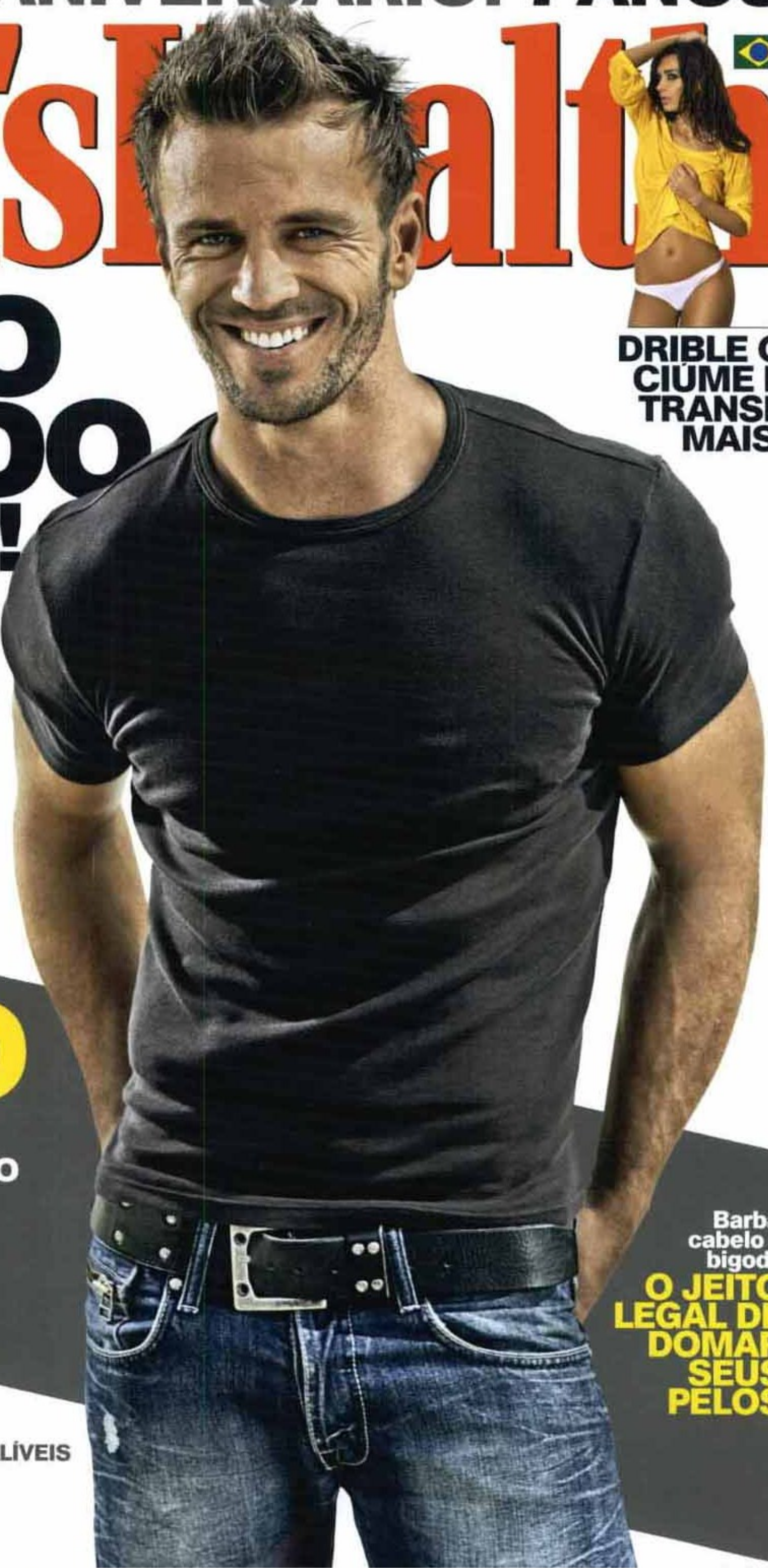
BLINDE
A SAÚDE!
A TÁTICA: EXERCÍCIOS SIMPLES E INFALÍVEIS



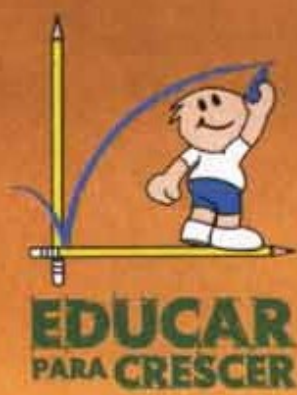
R\$ 12,00
EXEMPLAR
DE ASSINANTE
VENDA PROIBIDA
EDIÇÃO 85 - ANO 8 - Nº 1 - MAI 2013



DRIBLE O
CIÚME E
TRANSE
MAIS!



Barba,
cabelo e
bigode
O JEITO
LEGAL DE
DOMAR
SEUS
PELOS



Hora extra de lazer!

Aulas de gastronomia, fotografia, dança ou lutas podem acabar com suas dificuldades no trabalho

POR MANUELA BIZ

JÁ IMAGINOU APROVEITAR SEU HOBBY PARA LIMAR PROBLEMAS PROFISSIONAIS? “Momentos de lazer também ajudam a desenvolver habilidades que podem ter impacto bastante positivo na sua profissão”, diz Christian Barbosa, consultor de carreira, de São Paulo, e autor do livro *Mais Tempo, Mais Dinheiro* (Ed. Thomas Nelson Brasil, 264 págs). Como? Veja aqui.

1 **Você é tímido e sua frio antes de dar opinião em uma reunião**

O jeito pode ser ensaiar. Não a frase que você vai dizer, mas passos. Aulas de dança são ótima maneira de mandar a timidez embora. Sim, pode ser difícil no começo, mas com o tempo soltar o corpo e se sentir relaxado no salão ajuda a ter confiança para se expor também no escritório. “Numa aula de dança, você precisa interagir com as pessoas e chamá-las para a pista sem timidez, por exemplo”, lembra Barbosa.

Ganhe de virada no trabalho

2 **Você é desorganizado com prazos e documentos**

Experimente a culinária. “Tive a oportunidade de fazer um curso de gastronomia e me surpreendi com o quanto isso exigiu a minha organização. Tudo num balcão tem seu lugar exato para que os cozinheiros consigam trabalhar sem atrasos”, conta Barbosa. Além disso, a cozinha exige controle de tempo, ou seu prato principal pode queimar.

3 **Você tem problema para se controlar e explode quando algo dá errado**

Mire na disciplina das artes orientais. “Mas não vale escolher qualquer modalidade. Algumas podem até incentivar o comportamento agressivo. As melhores são as que possuem filosofias que buscam o autocontrole, como o taekwondo e o kung fu”, explica Barbosa. Ter que respeitar a decisão dos colegas mais graduados e seguir tranquilo depois de um revês no tatame são bons aprendizados para quem precisa ser mais relax depois de uma bronca do chefe.

4 **Você gosta de decidir tudo sozinho e tem dificuldades para lidar com equipe**

Reúna uma turma de amigos e resgate o hábito da pelada. “Qualquer esporte coletivo (como vôlei, futebol, basquete) é uma lição de como trabalhar junto”, diz o consultor. Depois de um tempo (e broncas dos amigos) qualquer fominha vai entender que o sucesso do time, em campo ou no projeto, depende de todos os integrantes, e que, às vezes, é preciso passar a bola para alcançar o gol ou o resultado.

5 **Você se sente inseguro e precisa da opinião dos colegas o tempo todo**

“Experimente fazer um esporte individual”, aconselha Barbosa. Vale corrida, natação, tênis. Nesse tipo de atividade, você é o único responsável por bater seus limites e metas. “Tênis individual foi a minha escolha. Ele me ajuda a ter foco e entender que em alguns momentos eu preciso me virar sozinho”, conta Barbosa.

6 **Você precisa ter foco, mas se distrai com qualquer coisa ao seu redor**

A solução pode ser um curso de fotografia. “É preciso concentração e foco para encontrar uma cena exata no meio de uma multidão”, explica Barbosa. O consultor também sugere que, depois de fazer as imagens, você gaste um tempo organizando-as em álbuns – outra atividade que exige bastante atenção.

