



NÚMERO 97 • MAIO 2014

EDIÇÃO DE ANIVERSÁRIO! 8 ANOS

ELEITA A MELHOR
REVISTA MASCULINA
DO BRASIL



VIVER MELHOR
É FÁCIL

Men's Health

BRACOS FORTES!

PÔSTER
GRÁTIS

TESTE
SAIBA O QUE
ELAS QUEREM
E SE DÊ BEM

2 TREINOS POR SEMANA E O MENU
PERFEITO PARA AUMENTAR O MUQUE

8 PASSOS PARA PROLONGAR SUA JUVENTUDE

- ▶ COMECE JÁ: EXERCÍCIOS EFICAZES
PARA QUEM ESTÁ NOS 20, 30, 40 E 50
- ▶ TRABALHE A MENTE E GANHE
PONTOS EM SUA VIDA EMOCIONAL
- ▶ TRANSE MUITO E POR MAIS TEMPO,
SEM RECORRER AO REMEDINHO

Queijos

NA TÁBUA, NO SANDUBA, NO JANTAR COM ELA
(E HARMONIZADOS COM VINHO!)

GUIA DE ESTILO

Vista-se com looks inspirados na ousadia do negroni,
na elegância do dry martini e na cor do bloody mary

BOTAS, ÓCULOS, RELÓGIOS E PERFUMES

EXEMPLAR
DE ASSINANTE
VENDA PROIBIDA
R\$ 14,00
EDIÇÃO 97-ANO 8 - Nº 13-MAI/2014

FIRMEZA FORA DA FIRMA!

O chefe liberou o home office? Estes gadgets vão facilitar seu trabalho em casa e ainda garantir curtição após o expediente



1 TAP 11

O modelo híbrido da **Sony** tem tela de 11 polegadas removível. Sozinha, ela vira um tablet touch. Ao conectar o visor na base com teclado, o equipamento se torna um ultrabook com 0,9 mm de espessura e processador Intel Core i5. Potência que não ocupa muito espaço no escritório.

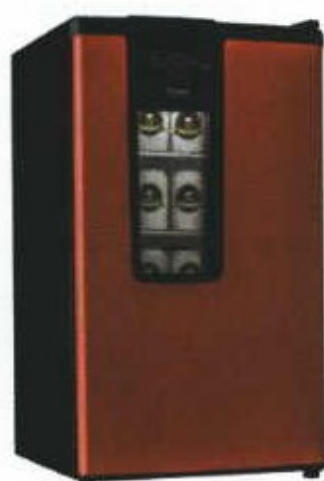
R\$ 5 999 store.sony.com.br



2 GIOCO 3D

Com 27 polegadas, o monitor de LED da **Philips** regula automaticamente o brilho da tela de acordo com a luz ambiente. Em salas escuras, por exemplo, a luminosidade do equipamento é reduzida para evitar que seus olhos cansem. Reproduz imagens 3D.

R\$ 1 299 philips.com.br



3 CERVEJEIRA CONSUL MAIS

Já que vai levar trampo para casa, é justo carregar para lá a happy hour. Na geladeira da **Consul** cabem até 75 latas (350 ml) de cerveja (também dá para guardar petiscos). A temperatura varia de 5 °C a -4 °C e é controlada por um display na porta.

R\$ 2 199 consul.com.br



4 ELBOW TABLE

Leve seu escritório para qualquer lugar da casa. A estação de trabalho da **Salli** possui banco e mesa presos em uma base com rodas, para facilitar o transporte. O assento tem formato que mantém a posição natural das costas, o que melhora a postura.

R\$ 2 990 sallibrasil.com

5 INISSIA

Acha a pausa para o café uma das melhores horas do expediente? Na máquina da **Nespresso**, você prepara a bebida em duas medidas: 40 ml ou 110 ml. O café fica pronto em apenas 25 segundos, sem sujeira. A cápsula é ejetada em um recipiente interno que pode ser retirado para limpeza. R\$ 369 nespresso.com



6 EA6200

Internet lenta atrasa o serviço de qualquer um. Drible esse problema com o roteador da **Linksys**. Ele possui velocidade de 1 200 Mbps (a maioria dos aparelhos tem 300 Mbps). Também dispõe de tecnologia que expande o sinal da rede à casa toda. R\$ 999 linksys.com



7 COLOUD BOOM

O fone da **Nokia** tem estofamento nas conchas que ajuda a isolar o som externo – a patroa pode ligar o liquidificador sem atrapalhar sua concentração. Na ponta do fio, ainda existe um pregador para enrolar o cabo e evitar que ele sofra danos. R\$ 129 nokia.com



8 GALAXY S5

O celular da **Samsung** combina internet 4G e wi-fi (você usa as duas redes ao mesmo tempo) para agilizar downloads e envio de arquivos. A tela de 5.1 polegadas é de amoled e exibe imagens com nitidez bem superior à das telas de LED convencionais. R\$ 2 599 samsung.com.br

Aqui é trabalho!

SACADAS PARA VOCÊ NÃO DIMINUIR A PRODUTIVIDADE QUANDO LEVA SERVIÇO PARA CASA

SIGA O EXPEDIENTE

Não pense que você tem flexibilidade total de horário. “Mesmo no esquema home office, é preciso realizar a maior parte das suas tarefas dentro do horário comercial”, explica André Brik, administrador de empresa, em Curitiba, e autor do livro *Trabalho Portátil* (Ed. AB, 188 págs.). Lembre-se que você vai estar em casa, mas outras pessoas que dependem do seu trabalho, não.” Também não precisa ficar engessado. Se tiver de sair, leve um bom smartphone e resolva as coisas por e-mail.

TROQUE DE ROUPA

Esqueça o sonho de trabalhar de pijama. “Ao acordar, encare um bom banho e coloque calça jeans e camiseta polo. Assim, você desperta no seu cérebro a ideia de profissionalismo, mesmo estando em casa”, afirma Christian Barbosa, especialista em produtividade e CEO da consultoria Triad, em São Paulo. Além disso, estar arrumado impede que você seja pego com as calças na mão (ou sem elas) no caso de uma reunião de emergência dentro ou fora de casa.

ACHE SEU ESPAÇO

O ideal é ter em sua residência um escritório onde possa guardar (e usar sossegado) o computador e as papeladas do trabalho. “Assim, é menor o risco de perder documentos importantes”, indica Brik. Não tem um espaço só seu em casa? Organize os documentos em pastas e fique longe do sofá (ou da cama). “Procure uma boa mesa e uma cadeira confortável, para que não seja torturante permanecer trabalhando por longas horas.” ■