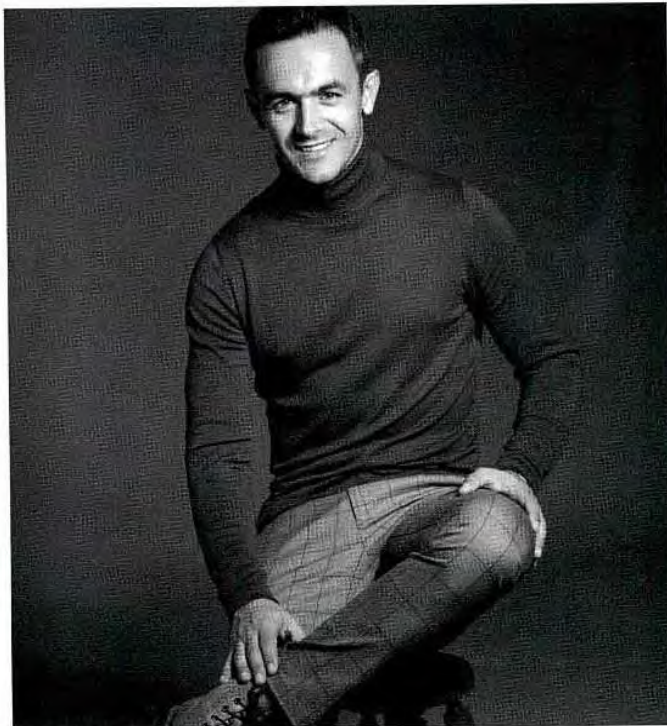


CARTA DO **X** DIRETOR

► Feliz. Saudável.
Prático. Atual.
Positivo.
Desportista.
Ambicioso.
Competitivo.
De bem com a vida.
**Este é o Homem
Men's Health.**

Treinamos juntos?




»» —————> Ainda a mudança de Ricardo Castro para a capa da Men's Health... Um enorme sucesso! É assim que a classifico. Voltámos a dizer que queremos um país mais saudável e não aquele em que 60% dos habitantes são obesos ou corre o risco de desenvolver essa condição, de acordo com o Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto (ISPUP). A transformação radical do ator falou-se à escala nacional e, com ela, esperamos ter incentivado muitas pessoas a acreditar que também podem mudar, (re)começar a treinar, comer melhor e ter mais qualidade de vida. Temos a certeza que, após esta mudança do ator, muitos decidiram sair das suas zonas de conforto – quase sempre sinónimo de inércia e resignação a maus hábitos – e já traçaram um objetivo a alcançar.

Este tema leva-me ao meu projeto #3porsemana, que é o compromisso de treinar, pelo menos, três vezes por semana. Desafio todos os que agora recommençaram a ter hábitos saudáveis a juntarem-se a mim e aos mais de 70 mil portugueses que já aderiram a esta comunidade motivacional. Como? Basta publicarem as fotografias ou vídeos dos vossos treinos (caminhadas, corridas, ginásio, etc.) no Instagram e adicionarem sempre a hashtag #3porsemana. Assumam esse compromisso connosco, mas, sobretudo, convosco! Juntos inspiramos e puxamos uns pelos outros.

A Men's Health é, obviamente, um guia perfeito para o acompanhar na mudança que quer ver em si. Temos mensalmente uma revista com toda a informação útil que precisa e um site com conteúdos exclusivos.

Na revista deste mês, destaco o Especial Inovação, que é uma espécie de compilação new age da metodologia para ser um Homem Men's Health – começa na página 55: Testámos o treino de 12 minutos, detalhamos os benefícios da dieta Paleo e mostramos como o desporto é importante no desempenho profissional com o exemplo do treino dos engenheiros da Apple. No final da revista, encontra a secção Coach MH, um manual de exercícios para homens sem tempo, e os novos Planos de Treino de Bolso, que pode começar a colecionar a partir deste mês. (p. 107)

Um abraço,
Pedro Lucas

 @pedrolucas_menshealth
 aboutmen.menshealth.com.pt
 pedro.lucas@globalmediagroup.pt