

VIVER MELHOR
É FÁCIL

NÚMERO 21 • JANEIRO 2008



Men's Health

ANO NOVO, CORPO NOVO!

POSTER
GRÁTIS

EM APENAS 4 SEMANAS!

Celular, MSN, E-mail, Torpedo...

O GUIA *MH* DA SEDUÇÃO DIGITAL

20 TÁTICAS PARA CONTROLAR O COLESTEROL

COMA BEM SEM NEURA!

- 5 SALADAS SUPERFUNCIONAIS
- SUCOS QUE ENXUGAM A BARRIGA



10 PRAIAS PARA DESENFERRUJAR

GANHE OS MÚSCULOS QUE ELAS ADMIRAM

PESQUISA
EXCLUSIVA



A SALVAÇÃO DOS MAGRELOS UM PLANO FÁCIL E INFALÍVEL PARA ENCORPAR

MH | ESTRESSE

INSTALAÇÕES DE FITNESS

Itens avaliados: Barras, bancos, canchas, área de corrida (praia ou calçada)

Peso **4**

ESTRUTURA DE ALIMENTAÇÃO

Itens avaliados: Pratos com quiosques de sacos e alimentos saudáveis

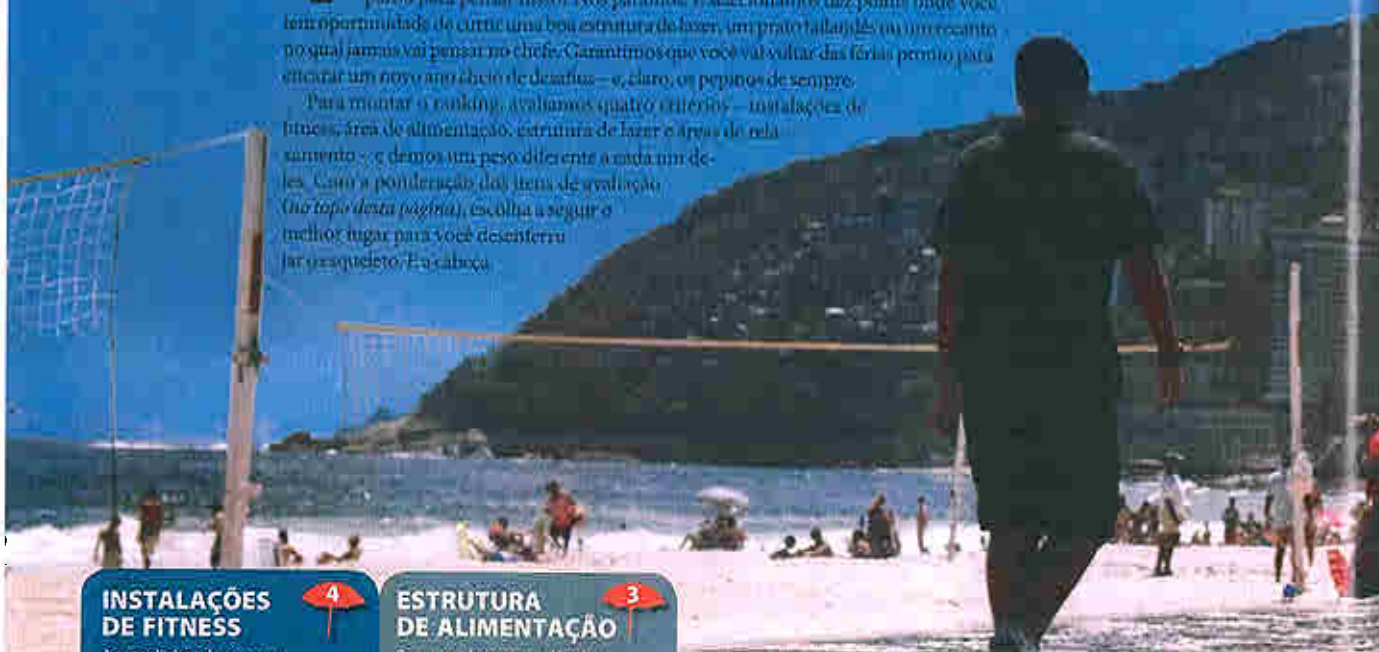
AS
10
 MELHORES
 PRAIAS

PARA VOCÊ DESENFERRUJAR O ESQUELETO

Por Fabrício Brasillense

TUDO BEM, VOCÊ JÁ SABE QUE IR À PRAIA PODE SER ALGO MAIS INTERESSANTE DO QUE FICAR TORRANDO EMBAIXO DO SOL, TOMAR CERVEJA E DAR UM MERGULHO A CADA MEIA HORA. Mas você realmente parou para pensar nisso? Nós paramos. E selecionamos dez pontos onde você tem a oportunidade de curtir uma boa estrutura de lazer, um prato (talvez em um recanto no qual jamais vai pensar no chefe). Garantimos que você vai voltar das férias pronto para encarar um novo ano cheio de desafios — e, claro, os pepinos de sempre.

Para montar o ranking, avaliamos quatro critérios — instalações de fitness, área de alimentação, estrutura de lazer e áreas de relaxamento — e demos um peso diferente a cada um deles. Como a ponderação dos itens de avaliação (no topo desta página), escolha a seguir o melhor lugar para você desenferrujar o esqueleto. E a cabeça.



INSTALAÇÕES DE FITNESS **4**

As escolhinhas de esportes levam bola, prancha, montam arenas e tudo o mais que for preciso. Ao longo da orla surgem algumas barras de alongamento, principalmente no Arpoador (cuide: algumas estão enferrujadas).

ESTRUTURA DE ALIMENTAÇÃO **3**

Para um almoço saudável, a pedida é o restaurante Celeiro (Rua Dias Ferreira, 199, 21/2274-7843), que tem self-service com 50 tipos de salada elaboradas com ingredientes orgânicos. Outra opção é o Bib Lanches (Rua Ataulfo de Paiva, 591, loja A, 21/2259-4298), que serve um açai no copo ou batido com sorvete de creme.

ESTRUTURA DE LAZER **1**

Pode até ser que você alime algum frescão emprestado, mas o ideal é levar o seu.

ÁREAS DE RELAXAMENTO **0,5**

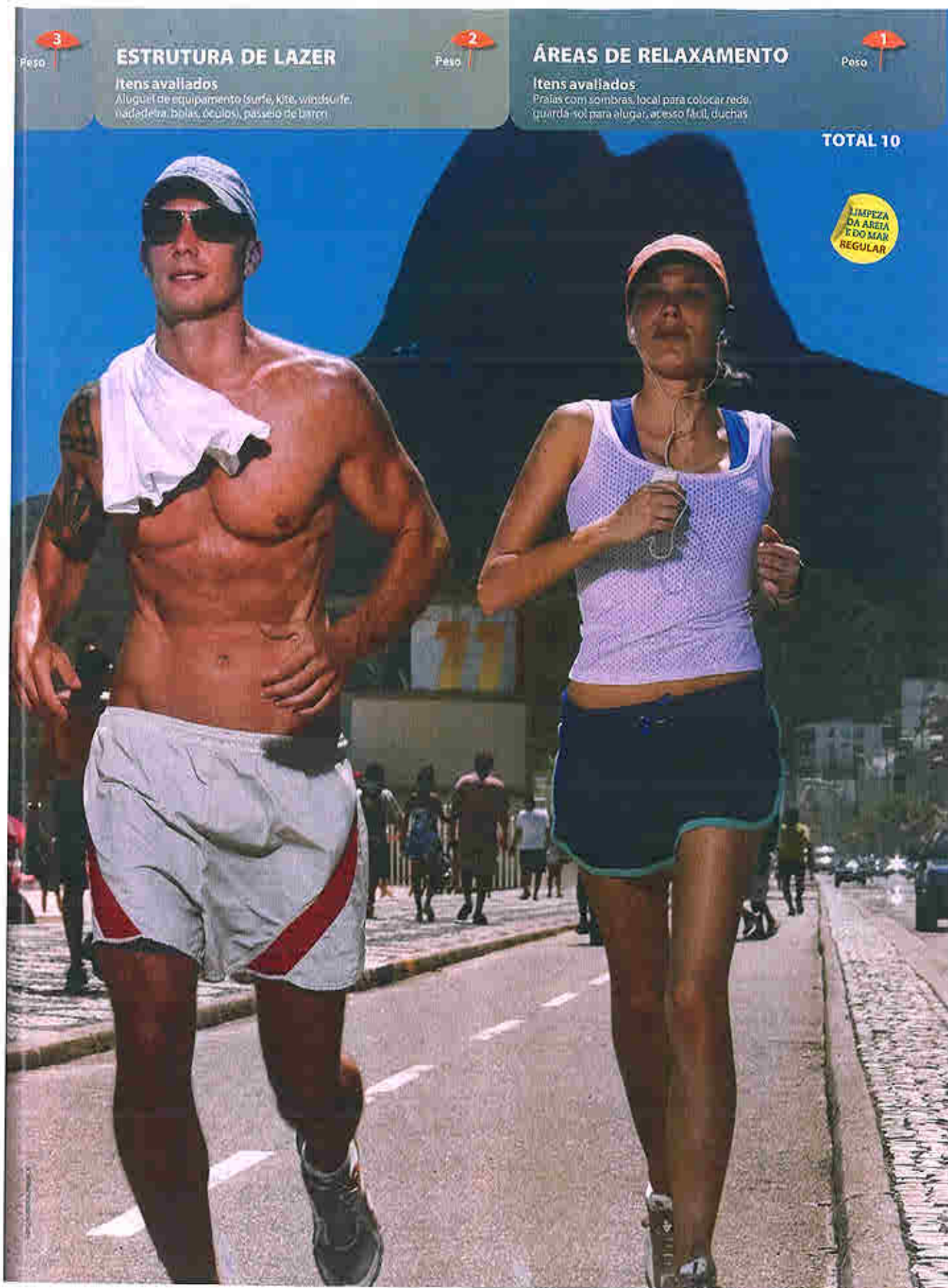
Sempre há cadeiras e guarda-sóis para alugar. Negocie o preço antes de sentar.

1 Posto 11, Leblon

Rio de Janeiro (RJ)

O Rio de Janeiro é a cidade que tem a melhor infra para a prática de esportes à beira-mar. O calçadão que vai de Copacabana até Ipanema é perfeito para corrida, bicicleta ou footing. No Posto 11 é onde estão concentradas escolinhas de vôlei de praia, futevôlei e surfe. E você fica a poucas quadras do melhor da alta e da baixa gastronomia carioca. A ver: Ten Kai (Prudente de Moraes, 1810, Ipanema, 21/2540-5100), simplesmente o melhor japonês da cidade; e o Bracarense (José Linhares, 85, Leblon, 21/2294-3549), nada menos que o melhor bolinho de alpim com camarão e catupiry do universo.

TOTAL 8,5



2 Praia do Pepê

Rio de Janeiro (RJ)

A Barraca do Pepê é um clássico da geração saúde carioca. Ela ficava na Praia de São Conrado. Hoje, ocupa o canto esquerdo da Barra da Tijuca. Reúne o maior índice de gente sarada por centímetro quadrado de areia. A grande atração deste janeiro (dia 14) é a volta da Muscle Beach, um conceito de academia ao ar livre trazido da Califórnia. Além das aulas de musculação, sem custo algum, serão oferecidas modalidades como ioga, alongamento e capoeira. Ali perto, você também pode aprender kitesurfe e futebol de areia.

INSTALAÇÕES DE FITNESS

Os equipamentos da Muscle Beach foram desenvolvidos para resistir à ação do tempo e ao uso externo. Os estofados são os mesmos utilizados em embarcações.

4

ESTRUTURA DE ALIMENTAÇÃO

O Pepê tem sandubás, shakes e uma torta integral de banana com granola e aveia que são imperdíveis.

2

ESTRUTURA DE LAZER

Seja lá o que você for usar, leve de casa.

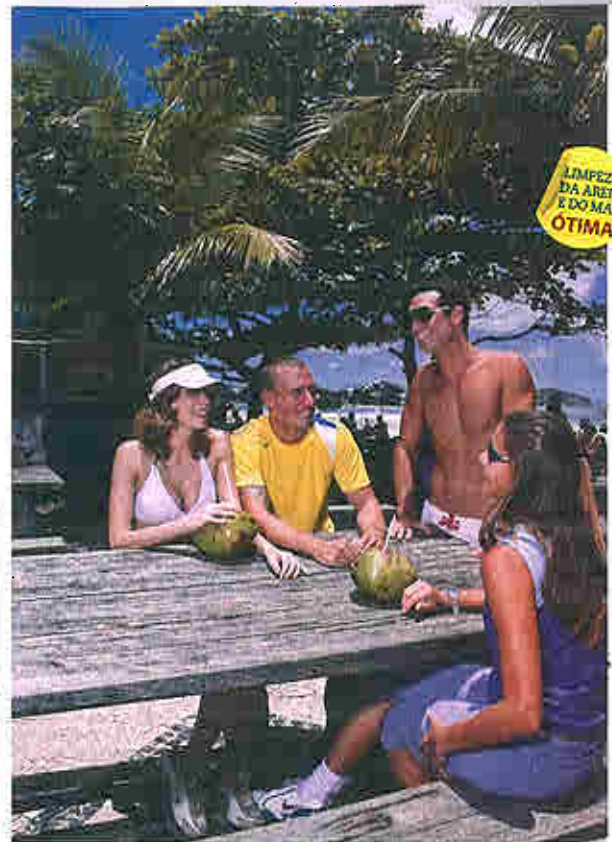
1

ÁREAS DE RELAXAMENTO

Alugue guarda-sol e cadeira ali mesmo na areia.

1

TOTAL 8



LIMPEZA DA AREIA E DO MAR ÓTIMA

3 Búzios (RJ)

Nesta temporada, Búzios (segundo destino mais visitado no verão depois da capital) espera receber cerca de 1 milhão de pessoas. Na Praia de Geribá, onde a galera do surfe se reúne, você pode contratar sua primeira aula. Aprenda windsurfe na Praia de Mangueinhos; no Búzios Vela Clube (22/2623-0508). Para umas taçadas, o Búzios Golf Club (Avenida 1, Área 4B, 22/2629-1338), na Praia Rasa, tem um campo de 18 buracos. Com a visibilidade da água perfeita, a Casamar (Rua das Pedras, 242, 22/2623-2441) organiza batismo nas ilhas Ancora ou Gravata.

LIMPEZA DA AREIA E DO MAR ÓTIMA



INSTALAÇÕES DE FITNESS

Cada praia tem seu "posto" de aluguel de equipamentos: cataque na Ferradurinha, prancha de surfe em Geribá, windsurfe em Mangueinhos.

4

ESTRUTURA DE ALIMENTAÇÃO

A Orla Bardot e a Rua das Pedras têm desde crepes (no Chez Michou) até cozinha tailandesa (no Sawasdee). Fique atento a Mangueinhos, que vem desportando como um novo pólo gastronômico (busque pelo Bar dos Pescadores).

2

ESTRUTURA DE LAZER

No pier do início da Rua das Pedras tem iquiatáxi leve você para a praia de sua escolha.

2

ÁREAS DE RELAXAMENTO

João Fernandes tem quiosques com deques e espreguiçadeiras.

1

TOTAL 9



LIMPEZA DA AREIA E DO MAR ÓTIMA

Baleia e Barra do Sahy

SÃO SEBASTIÃO (SP)

As duas ficam lado a lado e fazem parte do rol das praias mais bonitas do litoral norte de São Paulo. A Baleia tem areia batida e é perfeita para correr. Já a Barra do Sahy é um convite para relaxar. A enseada em formato de ferradura tem água calma, perfeita para natação. No canto esquerdo, um rio deságua no mar e ali pertinho uma tenda de massagem foi estrategicamente instalada na areia, o que deixa o clima mais zen. Mate a fome com os sandubás servidos embaixo do guarda-sol vindos direto da Barraca da Helô.

INSTALAÇÕES DE FITNESS

Leve um bom tênis e aproveite a areia batida.

2

ESTRUTURA DE ALIMENTAÇÃO

As melhores mesas estão nas praias vizinhas Juquei (Bastard, 12/3863-3028), Camburi (Acqua, 12/3865-1866) e Camburizinho (Manacá, 12/3865-1566). Na Barra do Sahy, o restaurante da Pousada Tiê Sahy (12/3863-6369) serve bons pescados.

1

ESTRUTURA DE LAZER

Leve o que for usar.

0

ÁREAS DE RELAXAMENTO

Os guarda-sóis da Barraca da Helô, na Barra do Sahy. As árvores também fazem boa sombra.

1

TOTAL 4



5 Ilhabela (SP)

Os constantes ventos e as águas tranquilas renderam à Ilhabela o título de "capital da vela". Alugue um barco ou faça aulas de kite e windsurfe na escola de latismo BL3 (12/3896-1034). Ou embarque num jipe 4X4 da Archipelagus (12/3896-3557) e explore a praia mais selvagem da ilha, Castelhanos. Quer mordomia e badalação? Então vá ao bar de praia do hotel-boutique DPNY (12/3894-2121). Saboreie os melhores pescados da ilha no restaurante Viana (12/3896-1089).

INSTALAÇÕES DE FITNESS 1	ESTRUTURA DE ALIMENTAÇÃO 3
ESTRUTURA DE LAZER 2	ÁREAS DE RELAXAMENTO 1

TOTAL 7

7 Praia do Rosa (SC)

O Rosa tem pousadas transadas, como a Quinta do Bucanero (48/3355-6056), e restaurantes badalados – sem contar as ótimas ondas para surf e as mulheres saradas que chegam aos bandos no verão. Logo ali, ao sul, fica a Lagoa de Ibiraquera, um dos melhores picos para a prática de windsurfe e kite. Se quiser fazer algumas aulas, procure a escola Catavento (48/3355-0001). Mas, se sua praia for surfar em terra firme, vá até o Siriú, ao norte de Garopaba, e alugue uma prancha de sandboard lá mesmo nas dunas.

INSTALAÇÕES DE FITNESS 3	ESTRUTURA DE ALIMENTAÇÃO 3
ESTRUTURA DE LAZER 1	ÁREAS DE RELAXAMENTO 0,5

TOTAL 7,5



6 Praia do Saquinho
 Florianópolis (SC)

Não se assuste com a nota baixa que você verá abaixo. Há pouca infra por lá. Mas, se você gosta de natureza e sossego, não deixe de conhecer esta praia. A trilha parte da Praia da Solidão, no sul da ilha, leva cerca de uma hora e tem trechos bastante íngremes. Em alguns pontos forma mirantes naturais de tirar o fôlego. A vantagem é ela ser toda pavimentada. Na volta, pare para comer uma anchova no Bar do Arante (Rua Abelardo Otacilio Gomes, 254, 48/3237-7022), o restaurante que é uma verdadeira instituição na ilha e fica na Praia do Pântano do Sul.

INSTALAÇÕES DE FITNESS 2	ESTRUTURA DE ALIMENTAÇÃO 0
ESTRUTURA DE LAZER 0	ÁREAS DE RELAXAMENTO 1

TOTAL 3





8 Arraial do Cabo (RJ)

Fica ao lado de Búzios, mas não é nada badalada. Os habitués vêm em busca de sossego e preços mais baixos. Só perde para Noronha no quesito "transparência da água". O que fazer por lá? Além de nadar e mergulhar de cilindro, há várias escolas espalhadas pela vila. A Praia do Pontal do Atalaia tem uns poucos barzinhos que só abrem na temporada. Para algo mais paradisíaco, siga até a ilha em frente onde fica a Praia do Farol.

INSTALAÇÕES DE FITNESS

O mar sempre gelado deve ajudar você a nadar mais rápido. Os estofados são os mesmos utilizados em embarcações.



ESTRUTURA DE ALIMENTAÇÃO

Procure pelos restaurantes das pousadas Caminho do Sol (22/2622-2027) e Estalagem do Porto (22/2622-2897).



ESTRUTURA DE LAZER

Escolas de mergulho: Arraial Sub (22/2622-1945), Deep Trip (22/2622-4169), PE Divers (22/2622-1033) e Sand Mar (22/2622-5703).



ÁREAS DE RELAXAMENTO

Na perfeita e deserta Praia do Farol.



TOTAL 5



INSTALAÇÕES DE FITNESS

O vento que não para nunca de soprar.



ESTRUTURA DE ALIMENTAÇÃO

Tudo muito simples. Siga a dica da sua pousada.



ESTRUTURA DE LAZER

Leve tudo de casa.



ÁREAS DE RELAXAMENTO

Na Praia de Tourinhos, a escolha: piscina natural no canto direito ou deitado a sombra de algum coqueiro.



TOTAL 3

9 Porto da Barra

SALVADOR (BA)

Perfeito para natação, o mar é calmo, embora a areia seja bem muvucada nos fins de semana. A maior mordomia que pode haver por aqui é se instalar num dos quiosques da praia e esperar pelo barraqueiro, que vem molhar a areia quente sob seus pés com um regador. Ali perto fica a melhor casa de sucos da cidade e que nunca fecha, a Suco 24 Horas no Ar (Rua Miguel Burnier, 108, 71/3331-0693).

INSTALAÇÕES DE FITNESS

Junto ao forte de Santa Maria há um trampolim de onde a garotada mergulha na água. Vai embarcar?



ESTRUTURA DE ALIMENTAÇÃO

O melhor restaurante de comida regional do país fica longe do Porto da Barra, em Cabula, mas vale a viagem. O Paraíso Tropical (informe-se sobre como chegar pelo 71/3384-7454) serve ótimas moquecas. A sobremesa é um banquete com 30 espécies de frutas.



ESTRUTURA DE LAZER

No mar: piscina, nada à vontade.



ÁREAS DE RELAXAMENTO

Qualquer quiosque com sombra.



TOTAL 4



10 São Miguel do Gostoso (RN)

Nessa pequena vila, o vento não pára nunca, e por isso ela é um dos destinos mais perfeitos para a prática de kitesurfe, principalmente na Praia Ponta do Santo Cristo. Para aprender o esporte náutico, a Escola Gostosa (Rua dos Corais, 2, Praia Ponta do Santo Cristo, 84/3263-4087) oferece cursos, mas somente de novembro a março. São Miguel do Gostoso guarda praias ainda pouco visitadas, como Tourinhos, uma das mais lindas do Rio Grande do Norte. A estrutura turística é ainda incipiente, porém algumas pousadas, como a dos Ponteiros (Enseada das Baleias, 1000, 84/3263-4008) e a Enseada dos Amores (Praia de São José, 84/3693-2027), oferecem algum conforto.

MH