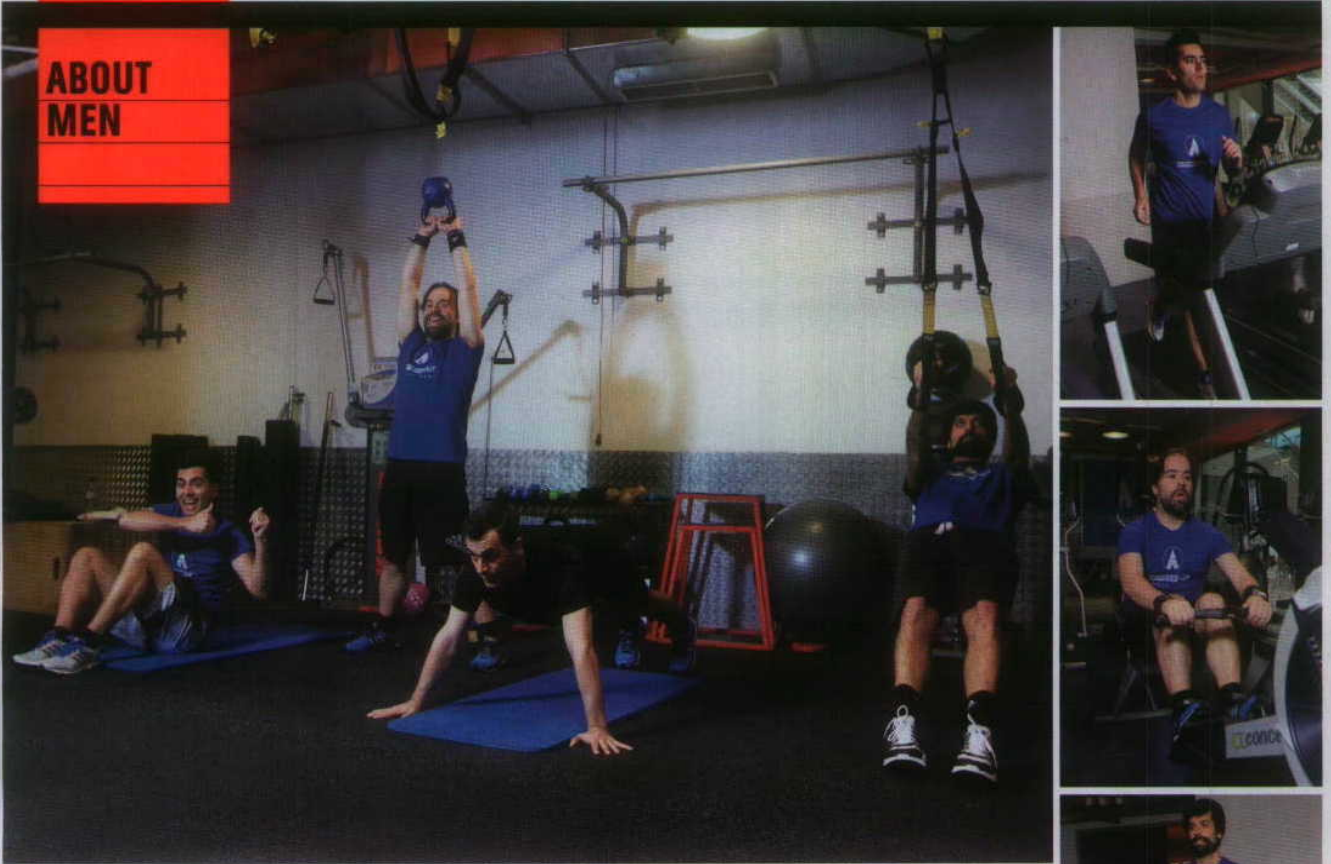




ABOUT MEN



Será que eles conseguem mudar?

Se há algo que temos feito com sucesso, é desafiar e ajudar os homens portugueses a mudar a imagem. Leitores e famosos que depois surgem na capa da **Men's Health**. Já foi assim com Angelo Rodrigues, Gustavo Santos, João Mota, Jonathan e Kevin Sampaio, José Fidalgo, Pedro Teixeira, Ruben Rua, entre outros. Hoje chegou a vez de três apresentadores de televisão. Se calhar, os sujeitos improváveis para um desafio como este. Mas a verdade é que foram eles que o propuseram. Então, vamos lá a isso. Fizemos uma parceria com o Fitness Hut e eles já começaram. A partir de hoje, pode começar a seguir toda esta "aventura" no [blog www.aboutmen.menshealth.com.pt](http://www.aboutmen.menshealth.com.pt).

#3PORSEMANA

Nas redes sociais, o movimento #3porsemana tem-nos feito conhecer leitores de todos os cantos de Portugal (e do mundo) que começaram a partilhar connosco o seu estilo de vida saudável e também a inspirar quem os siga. O mote é simples: treinar pelo menos 3 vezes por semana para aumentar a sua qualidade de vida.

Quer começar a aderir? Só tem de colocar o *hashtag* #3porsemana nas fotos de treino/alimentação que partilha no Instagram ou no Facebook. Do lado de cá, estaremos a ver e a aplaudir. Quem sabe se não serão vocês a estar na próxima edição da **Men's Health**?

ELES JÁ SÃO #3PORSEMANA



Nuno Baltazar
@nunobaltazarnb



Rita Pereira
@hyndia



Isaac Alfaiate
@isaacalfaiate



Sofia Ribeiro
@sofiaribeiro



Luis Borges
@luis_borges_model



Mª Cerq. Gomes e Nilton
@marycogomes @niltonbala

Fotografias de PEDRO LOPES