



BOA FORMA

R\$ 7,90

Carolina Dieckmann
32 anos, 2 filhos
Os exercícios que ela faz para ter **esta barriga**

pacote pré-verão antiflacidez

- Aula de 30 minutos que firma o corpo
- Os melhores tratamentos
- Dieta pró-músculo que seca

6 kg em 1 mês

CARALUMA
A pílula natural emagrecedora que está bombando na internet.
A ciência comprova: funcional!

CABELO LISO É O SEU SONHO?
Novos métodos, produtos revolucionários, tudo que há no salão para sair de lá realizada

GRÁTIS!
SUPLEMENTO
CORPO
DE VERÃO

Abriu

www.boaforma.com.br
ANO 25 Nº 9 Edição 283 SETEMBRO 2010

ISSN 0104-1533 00283

9 770104 153001



como elas conseguem fazer tudo isso?

Trabalhar, cuidar da casa, dos filhos e da beleza, malhar e se divertir. Aprenda com estas mulheres que dá, sim, para fazer tudo isso sem ficar maluca nem correr contra o relógio

Por Marcia Di Domenico Fotos Marta Santos

Responda rápido: se o gênio da lâmpada aparecesse para você, qual seria o seu primeiro pedido? Se a resposta é ter tempo, você não é a única. Em uma pesquisa sobre os sonhos de consumo das mulheres hoje, os americanos Kate Sayre e Michael Silverstein, autores do livro *Women Want More* (As Mulheres Querem Mais), descobriram: ter mais tempo está no topo da lista de desejos de metade das 12 mil entrevistadas no mundo todo (inclusive no Brasil), não importa se são executivas ou donas de casa.

A falta de tempo é um mal de hoje. As mulheres, acostumadas a se desdobrar em vários papéis, são as que mais reclamam. O especialista em gestão do tempo Christian Barbosa, autor do livro *Você, Dona do Seu Tempo* (Editora Gente), aponta duas razões para isso. "Pode ser que você esteja mesmo sobrecarregada – daí, é preciso delegar e dividir funções, seja no trabalho ou em casa", fala. "Mas, na maioria das vezes, o que existe é a dificuldade para administrar o tempo e fazer caber nele todas as obrigações."

Sim, isso é possível. Com as estratégias de especialistas e mulheres reais para fazer o tempo render, você não só vai zerar as pendências, mas conseguir uma horinha para curtir a família, os amigos e cuidar de você. Mas atenção: saber gerenciar o tempo não é virar escrava da agenda, afinal, imprevistos acontecem e conseguir se adaptar a mudanças no planejamento evita frustrações. Ou seja, não adianta se descabelar se o trânsito parou ou apareceu uma reunião de última hora. Com a cabeça fria, você consegue refazer o roteiro e usar o tempo a seu favor.

o filho colocou ordem na rotina

A vida da jornalista **Nathalia Hein**, 30 anos, sempre foi acelerada, mas ganhou um gás extra depois que Tito nasceu, há um ano e meio. Junto com a responsabilidade, cresceram as despesas e o volume de trabalho dentro e fora de casa. O tempo, claro, é o mesmo. A saída foi remanejar a agenda e fixar uma rotina. "Conseguí negociar com o meu chefe e, em vez de ficar na redação o dia todo, vou à tarde e uso as manhãs para fazer ginástica e ficar com meu bebê, que vai comigo para todo lugar: supermercado, feira, lavanderia, manicure", fala. À noite, cozinha para a família, coloca o pequeno para dormir e, às vezes, ainda retoma o batente no escritório de casa. Mas ela não perde o pique. Baladeira de carteirinha, Nathalia não deixou de se divertir depois da maternidade. Ela e o marido têm um trato: uma vez por semana, ele cuida do filho à noite para ela sair com as amigas. Depois, é a vez dele. Nos fins de semana, o casal recebe os amigos para jantar em casa. "Esses momentos são fundamentais para você não pirar com a correria", diz.



no trabalho

FAÇA LISTAS Tem gente que não vive sem elas e há quem não funcione com tanta organização. Se você é do segundo time, vale a pena insistir. À noite, enumere as tarefas do dia seguinte por ordem de urgência ou das mais simples às mais complexas. Mantenha a lista visível e vá riscando o que cumprir. Cuidado para não travar: se não der para concluir um item, passe ao seguinte e volte a ele mais tarde. Sentir o gostinho de missão cumprida não tem preço.

CENTRALIZE AS INFORMAÇÕES Pode ser no smartphone, na agenda de papel ou no gerenciador de tarefas do computador: o importante é ir direto na fonte quando precisar encontrar um telefone ou confirmar um compromisso. E livre-se dos papeizinhos e dos bloquinhos jogados na bolsa, na mesa do trabalho, na cômoda de casa...

Nem sempre consigo me desligar da vida pessoal quando chego ao escritório, então reservo meia hora no final da manhã para resolver pagamentos, telefonemas e coisas da casa ou da família.

Marisa Luana Amorim, 36 anos, produtora de eventos

IMUNE AO E-MAIL Pesquisas mostram que quem trabalha com a janela do correio eletrônico minimizada na tela e confere cada mensagem nova demora até 30% mais para realizar suas tarefas. Controle a ansiedade e cheque seus e-mails três vezes por dia – no início da manhã, depois do almoço e no meio da tarde. Pode ser difícil no começo, mas, para se acostumar, basta ver que é o suficiente.

MANEIRE NO FACEBOOK As redes sociais são uma ferramenta de trabalho para muita gente, mas engolem seu tempo sem você se dar conta. Se precisar usá-las no horário do expediente, limite o tempo de navegação – e use um alarme para avisá-la que é hora de sair. Se não, entre apenas quando estiver em casa.

praticidade é palavra-chave

A rotina de Daniela Trombini, 34 anos, é de tirar o fôlego. Dona de uma casa de sucos e suplementos esportivos em São Paulo, ela trabalha de domingo a domingo, das 8 da manhã até altas horas da noite. Pensa que a vida dela é só isso? Que nada. De segunda a sexta, chega ao escritório depois de deixar o caçula, de 4 anos, na escola. (Ela também tem uma filha de 13 anos.) Daí, além de gerenciar os 20 funcionários e cuidar da papelada e do atendimento na loja, vai à academia, busca os filhos na escola, faz supermercado e massagem pelo menos uma vez por semana. Fora outras coisas que mulher adora, como ir ao cabeleireiro, fazer a unha e olhar as novidades no shopping. "Se preciso fazer depilação, ir ao banco ou comprar um presente, escolho um lugar perto do trabalho, aonde posso ir andando e não perco horas no trânsito." Para ganhar tempo, ela também montou um escritório-casa, com banheiro e guarda-roupas completos. Assim, se aparece um imprevisto ou tem uma festa (ela também se diverte!), se vira por lá mesmo. "À noite, vejo a programação do dia seguinte e levo uma mala com tudo o que vou precisar. Assim, economizo o tempo que passaria me deslocando para agilizar o trabalho e curtir com a minha família." Sexta-feira, aliás, é sagrada: Dani sai para jantar com o marido. "Em vez de reclamar da correria, sou prática. Acho que quanto mais coisas a gente tem para fazer, mais encontra tempo para tudo."

▶ Quer uma aula express para fazer em casa? Acesse www.boaforma.com.br



em casa

PAGUE POR TRANQUILIDADE Tudo bem que às vezes o dinheiro também está curto, mas considere pagar por serviços que consomem tempo e podem ser feitos por terceiros. Lavar um edredom, por exemplo, não é tarefa fácil. Fazer supermercado, muito menos. Por que não usar a lavanderia ou comprar online e receber tudo em casa? É importante saber quando o tempo é mais precioso do que o dinheiro.

TUDO À MÃO Deixe à vista e em lugares fixos objetos que você usa com mais frequência, seja na sala, na cozinha ou no banheiro. Chaves do carro? No móvel da entrada. Carregador do celular? Na gaveta do escritório. Aquele anel que você adora? No porta-joias, claro. Faça isso e poupe o tempo que gastaria brincando de caça ao tesouro.

Deixo uma programação por escrito nos dias que a faxineira vai em casa: terça, lavar roupa, trocar as toalhas; sexta, passar roupa, trocar os lençóis. Assim, ela ganha autonomia e eu, liberdade e tempo.

Renata Stein Alves, 32 anos, administradora de empresas

ANTECIPE-SE Antes de dormir, separe a roupa para trabalhar, deixe a bolsa da academia pronta e a mesa do café posta, se for o caso. A menos que você pule da cama cheia de pique e de inspiração, essas coisas podem roubar minutos valiosos da sua manhã.

LIBERE ESPAÇO Gavetas e armários organizados e livres de peças que você não usa há um tempão eliminam até 40% do trabalho doméstico, dizem os especialistas. E não fazem você perder horas buscando no fundo do guarda-roupa aquela blusa que, na verdade, está na lavanderia.

VÁ DE REFEIÇÕES PRONTAS Não, você não precisa abrir mão da qualidade para otimizar o tempo na cozinha. Poupe o seu reservando um dia na semana para comprar ou preparar pratos e congelar na porção certa para você ou para a família. No dia, apenas tire do freezer de manhã e aqueça na hora da refeição.

com você

DESCUBRA SEU HORÁRIO NOBRE Todo mundo tem um momento do dia em que rende mais para trabalhar, fazer ginástica ou estudar. Bloqueie esse período e tente se dedicar sem interrupção ao que for fazer. Se necessário, desligue o celular ou avise quem estiver perto que não quer bater papo nem ser incomodada antes de terminar.

No domingo, listo tudo o que preciso resolver na semana e distribuo de acordo com o lugar. Assim, aproveito cada saída para fazer várias coisas.

Fernanda Ambrósio, 34 anos, professora

DEFINA PRAZOS Não só para concluir tarefas profissionais, mas para fechar o roteiro das férias, ir ao médico ou fazer a revisão do carro. Quando a gente não estipula um limite para realizar as pendências, o mais comum é acabar empurrando com a barriga, atrasando e acumulando (ou deixando de realizar) atividades.

TEMPO PARA VOCÊ Duas ou três horas por semana para fazer uma massagem, as unhas ou só dar uma volta no shopping não é luxo. O importante é dedicar esse momento para esvaziar a cabeça, sem esquentar se há alguém ou alguma tarefa esperando. Relaxada, você ganha mais clareza para pensar no que precisa fazer e rende melhor.

Troquei as aulas na academia pela corrida, que não tem hora marcada. Deixo o tênis e a roupa sempre no carro: uma reunião acabou mais cedo ou o cliente cancelou a visita? Vou treinar.

Marcelle Comi, 30 anos, empresária

RESPIRE Acredite: parar cinco minutos para inspirar e expirar com calma não é perda de tempo. Naquela hora em que parece que o relógio está em contagem regressiva, fazer dez respirações profundas vai ajudá-la a limpar a mente e ganhar fôlego novo para as atividades que vêm pela frente.

MEXA-SE Falta de tempo é a desculpa número 1 para não malhar, mas comece agora a deixá-la de lado. Primeiro: exercitar-se meia hora por dia não dói nada e é melhor do que continuar sedentária. E, como as endorfinas regulam o humor e a disposição, você vai encarar a rotina corrida com mais pique.