

# Vitta

SEU MOMENTO PARA VIVER, NUTRIR, EQUILIBRAR E MOVIMENTAR

[www.revistavitta.com.br](http://www.revistavitta.com.br)

## Brinde a sua **juventude**

Descubra como o vinho tinto  
pode barrar a ação do tempo

## Felicidade

**ESTA COMPROVADO!**

Viajar traz mais benefícios do  
que consumir bens materiais

## SAÚDE DOS FIOS

- Os cabelos também sofrem com o excesso de estresse
- Novo teste avalia a predisposição à calvície

# Café poderoso

Ele já foi vilão! Mas hoje, consumido de forma moderada, vai **CUIDAR DO SEU CORAÇÃO**, prevenir diabetes e dar muito mais energia!

**Mexa-se**  
**Exercícios**  
fáceis para você  
sair de vez do  
sedentarismo!



SIMBOLO

ANO II

Nº 9

2010

R\$ 8,99

ISSN 2175-8972



**EQUILÍBRIO: 20 IDEIAS SIMPLES PARA TER MAIS VITALIDADE NO SEU DIA A DIA!**



## Funcionário mimado RENDE MAIS

Pessoas motivadas são 50% mais produtivas do que as desanimadas. O número foi apontado pela consultoria Right Management, que entrevistou 30 mil pessoas em 15 países, incluindo o Brasil. Recompensas financeiras não seriam as únicas a satisfazer o empregado, que também se interessa por gratificações sociais e simbólicas. O Google, eleita por vários anos seguidos pelo instituto americano GPTW como melhor empresa para se trabalhar, por exemplo, oferece alguns mimos para seus funcionários: academias de ginástica, áreas de entretenimento, massagens e lanchinhos. Gastar na qualidade de vida do empregado acaba virando um investimento, já que eles produzem mais, gerando maiores conquistas para os chefes.

## Esquecer não é superar

Um estudo americano chegou à conclusão de que memória e sentimentos não são tão conectados quanto imaginávamos. Os neurocientistas da Universidade de Iowa notaram que as pessoas sentem-se tristes mesmo quando já se esqueceram do que lhes causou a decepção. Eles mostraram cenas comoventes de filmes para voluntários saudáveis e com problemas de memória. Os primeiros já se sentiam bem 10 minutos depois enquanto o segundo grupo ainda estava triste, apesar de não lembrarem de detalhes do que haviam acabado de assistir. O estudo também descobriu que a tristeza dura mais para quem não conseguia se lembrar. Cenas engraçadas também foram mostradas aos participantes e, novamente, as emoções duraram mais em quem tinha problemas de memória. No entanto, não foram tão prolongadas quanto os sentimentos ligados à tristeza.



## SEJA VOLUNTÁRIA

Trabalho voluntário é igual a melhor saúde física e mental. É isso o que diz uma pesquisa realizada pela ONG americana United Healthcare and Volunteer Match. Das 4500 pessoas entrevistadas, 84% delas acham que o trabalho voluntário melhorou sua saúde física e 95% pensam que ele também foi um benefício para a mente. "O voluntariado é uma atividade que todos nós podemos fazer, não apenas para ajudar nossos vizinhos e nossa comunidade, mas também para melhorar nosso próprio bem-estar", afirma Mark Leenay, vice-presidente da organização.

### Vantagens do voluntariado

- A porcentagem de obesos entre voluntários é menor quando comparada aos que não fazem trabalhos comunitários.
- Voluntários desenvolvem ações mais positivas e menos estressantes no ambiente de trabalho.



FOTOS: SHUTTERSTOCK

## Precioso tempo

Uma das coisas mais chatas é perder muito tempo fazendo poucas coisas. Tarefas importantes acabam sendo deixadas para o dia seguinte, outras ficam atrasadas e tudo se transforma em uma bola de neve. Christian Barbosa, especialista em administração do tempo e produtividade, aponta a falta de **organização** como um dos principais pecados de quem perde tempo. Ter uma agenda é fundamental. Afinal, quem consegue se lembrar de tantos compromissos? Também é importante

saber distribuir as obrigações. Sempre tente deixar um tempo livre. Dessa maneira, se um imprevisto aparecer, você poderá resolvê-lo. Na melhor das hipóteses, você poderá adiantar o trabalho.



### busca

selecionamos o melhor

O ponto-chave da organização é ganhar mais tempo, espaço e energia para dedicar às pessoas e coisas que realmente importam. No livro *Organize-se*, de Donna Smallin, você vai encontrar soluções variadas para os problemas mais comuns de arrumação