

Título: 3 erros que levam à perda de controle'
Veículo: Revista Malu **Seção:** *** **Centimetragem:** 0
Página: Capa e 12 **Data:** 30/09/2010 **Valor:** 0

2 revistas por apenas R\$ 1,99

ESMALTES em 3D, com neon...
Tendências para deixar suas unhas lindas!

Especial queijo
Torta de salame e Medalhões com molho

Aula de culinária com Edu Guedes

alto astral

ISSN 1516-3512
9 771516 351009 00431

30 de Setembro de 2010 - Ano 12, nº 431

Malu

"SEQUEI SEM REMÉDIO NEM CIRURGIA" 28kg

Copie a leitora que venceu a luta contra a balança!

antes **depois**

SIMPATIAS DE AMOR
Para acabar com as brigas e o ciúme, fazer o ex voltar...

Entrevista
ZEZÉ DI CAMARGO & LUCIANO
falam de família, fofocas e muito mais

6 CARDÁPIOS PODEROSOS
Para controlar a enxaqueca, a insônia, a ansiedade...

CULTIVO DE ORquíDEAS
Os cuidados básicos para mantê-las saudáveis

Cleó Pires usa maquiagem nude, tendência do verão

Maquiadora do ESQUADRÃO DA MODA ensina como usar o NUDE

Novidade!
ÓLEO DE LINHAÇA ORGÂNICO
Tira a gordura do corpo e ainda emagrece!

Fios alisados e frágeis?
O que fazer quando o alisamento não dá certo!

3 ERROS QUE LEVAM À PERDA DE CONTROLE

Saber a maneira correta de administrar o seu tempo é fundamental, bem como entender aquilo que faz com que você perca o controle:

1-Lotar a segunda-feira: começar a semana com uma rotina mal planejada é a chave para estragar tudo. Se você perder o controle das suas atividades no primeiro dia e não recuperar na terça-feira, dificilmente conseguirá manter o planejamento semanal.

2-Planejar o dia: planejamento é antecedência, isso significa que você deve pensar nas suas atividades, no mínimo, dos próximos 3 dias, caso contrário será quase impossível reduzir as urgências previsíveis.

3-Trabalhar por e-mail: quem define a sua rotina é você e não os serviços que chegam pela internet. É um grande erro ficar com o correio eletrônico aberto o tempo todo, por isso, estipule alguns horários por dia para verificar a caixa.

Consultoria: **Christian Barbosa**, especialista em administração de tempo e produtividade. Site: www.maistempo.com.br