

www.plasticaebeleza.com.br

MIRELLA SANTOS

Com silicone novo, ela conta os segredos do corpão escultural

PLÁSTICA & BELEZA

Viva o JEANS 38!

Detone as gordurinhas com a lipo manual. Passo a passo para você fazer em casa

110 produtos de beleza a partir de R\$ 31 para corpo, rosto e cabelo

PERCA 3KG COM A DIETA DA VITAMINA C

E o melhor, em apenas 1 semana

Seios caídos, TÔ FORA!

Invista nas próteses de SILICONE após amamentação ou emagrecimento

SUPERNOVIDADE

BOTOX NO SORRISO

A solução para bruxismo e gengiva aparente

LINDA E SEXY AOS 20,30,40,50+

Plásticas, tratamentos, cosméticos e dicas das famosas para arrasar sempre!

UNITED

ANO 13

Nº 119

R\$ 8,90

00119

ISSN 1414-1799

9 771414 137002

Page 1 / 2

Pratique a gentileza e seja mais feliz

Twitter, Facebook, Orkut, Messenger...

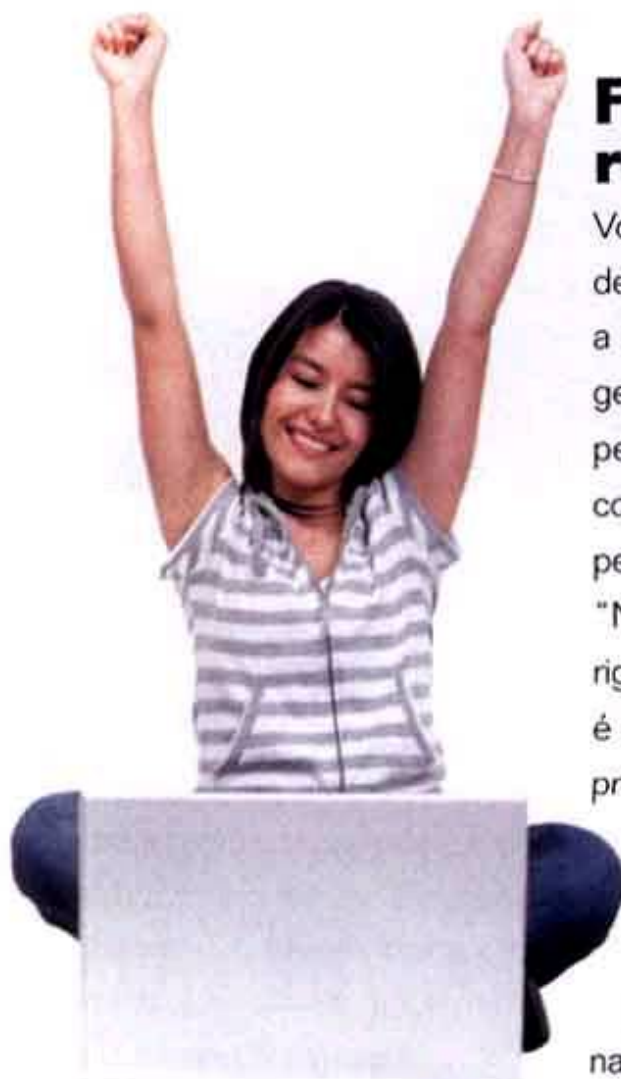
Atualmente, boa parte das pessoas passa o dia inteiro na frente do computador e só conversa com os amigos assim, através do mundo virtual. Com isso, aparece a impessoalidade e falta de cordialidade nas relações. Se você não quer isso para sua vida, mas também não tem tempo de marcar um happy hour com os amigos toda semana para colocar a conversa em dia, lembre-se de ser gentil durante os papos on-line. Em vez de já ir direto ao assunto, por exemplo, comece a conversa perguntando como a pessoa está, como foi seu final de semana, etc e tal. Por que fazer isso? Simples! Segundo um estudo realizado pela professora Sonja Lyubomirsky, da Universidade da Califórnia (EUA), a gentileza pode nos deixar mais felizes. Ela pediu a um grupo que praticasse atitudes gentis durante dez semanas, e verificou que a felicidade aumentou consideravelmente no período do estudo. Então, pratique a gentileza!



Seu namorado a convidou para conhecer a casa dele? Sinal de que a relação está ficando firme. Mas não abuse do avanço e resista ao máximo querer se mostrar a dona do pedaço. Abrir as gavetas e mudar as coisas de lugar, está proibido!

Faça seu tempo render no trabalho

Você vive pedindo que o dia tenha mais do que de 24 horas, tamanha a quantidade de trabalho a fazer? Então, está na hora de reavaliar se está gerenciando bem seu dia. É que segundo uma pesquisa realizada pela Triad PS, empresa de consultoria em produtividade, revelou que 85% das pessoas acessam as redes sociais no expediente. "Não acho que a empresa deva ser extremamente rigorosa com horários e acessos na internet, mas é preciso estabelecer critérios e políticas para o profissional ficar atento a sua demanda e controlar a Internet. Mas o profissional precisa ficar atento ao acessar sites de relacionamentos e e-mails pessoais, essas ferramentas costumam tomar mais o seu tempo do que se imagina", finaliza o especialista Christian Barbosa.



Livre-se do estresse

O estresse é o grande mal da sociedade contemporânea, isso é fato! Mas não podemos deixar que ele sugue nossas energias e se instale no nosso corpo. Se isso acontecer, é tiro e queda: ficaremos insones, com falta de apetite, dor de cabeça e até mesmo depressão. Para que isso não aconteça, vale a pena apostar em uma massagem express. A Quick Massage, do Espaço Valentina (SP), atua no alívio das dores e dos cansaços físico e mental. Com duração de apenas 30 minutos, é possível se render a essa terapia em qualquer brecha do dia, até mesmo na hora do almoço.

Fotos: Fotolia