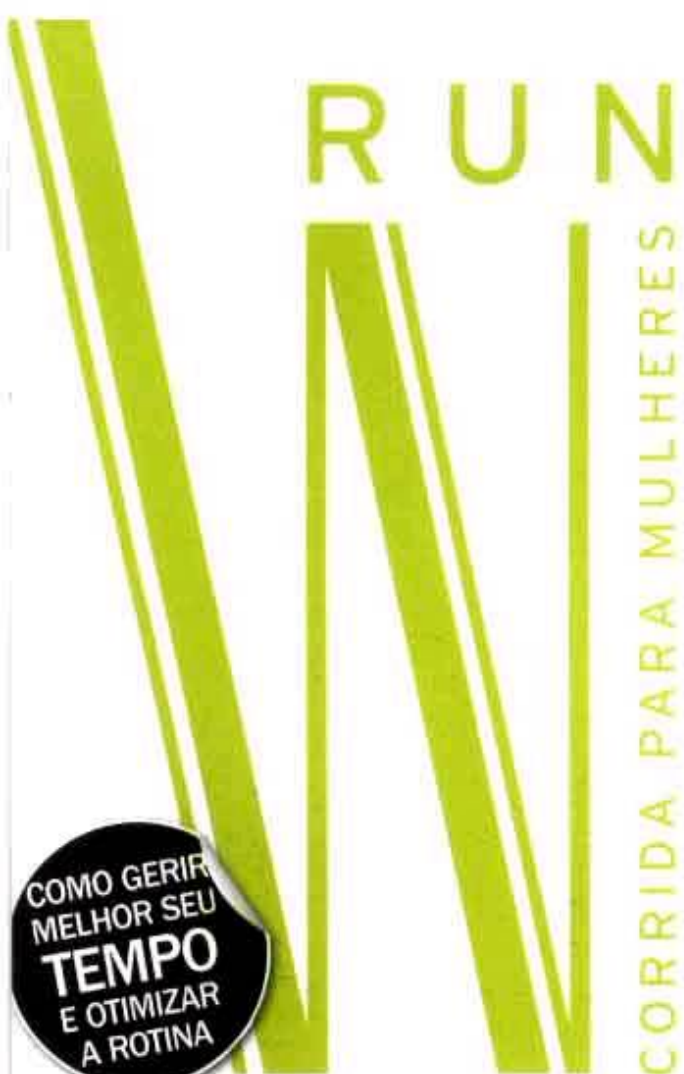




COMO GERIR
MELHOR SEU
TEMPO
E OTIMIZAR
A ROTINA

aprenda a gostar de correr

- ★ Adapte o corpo
- ★ Drible as dores e a falta de fôlego
- ★ Não desanime
- ★ E conquiste 5 km em 60 dias

que tal uma
caminhada
esportiva?

Leia mais na pág. 40

Conheça a si mesma

Respire melhor, fique
mais concentrada
e alongue o corpo
com o yoga

+treino

Conquiste **resistência** e
melhore seus **tempos**
ao acrescentar uma
sessão na semana

36

achados

Moda e beleza
para arrasar
no esporte

*"Correr é como se
o corpo acordasse
para mim e suar
faz com que eu
me sinta bem"*

Giovanna Antonelli,
35, é carioca,
atriz e faz 4 km
em 30min

Make infalível

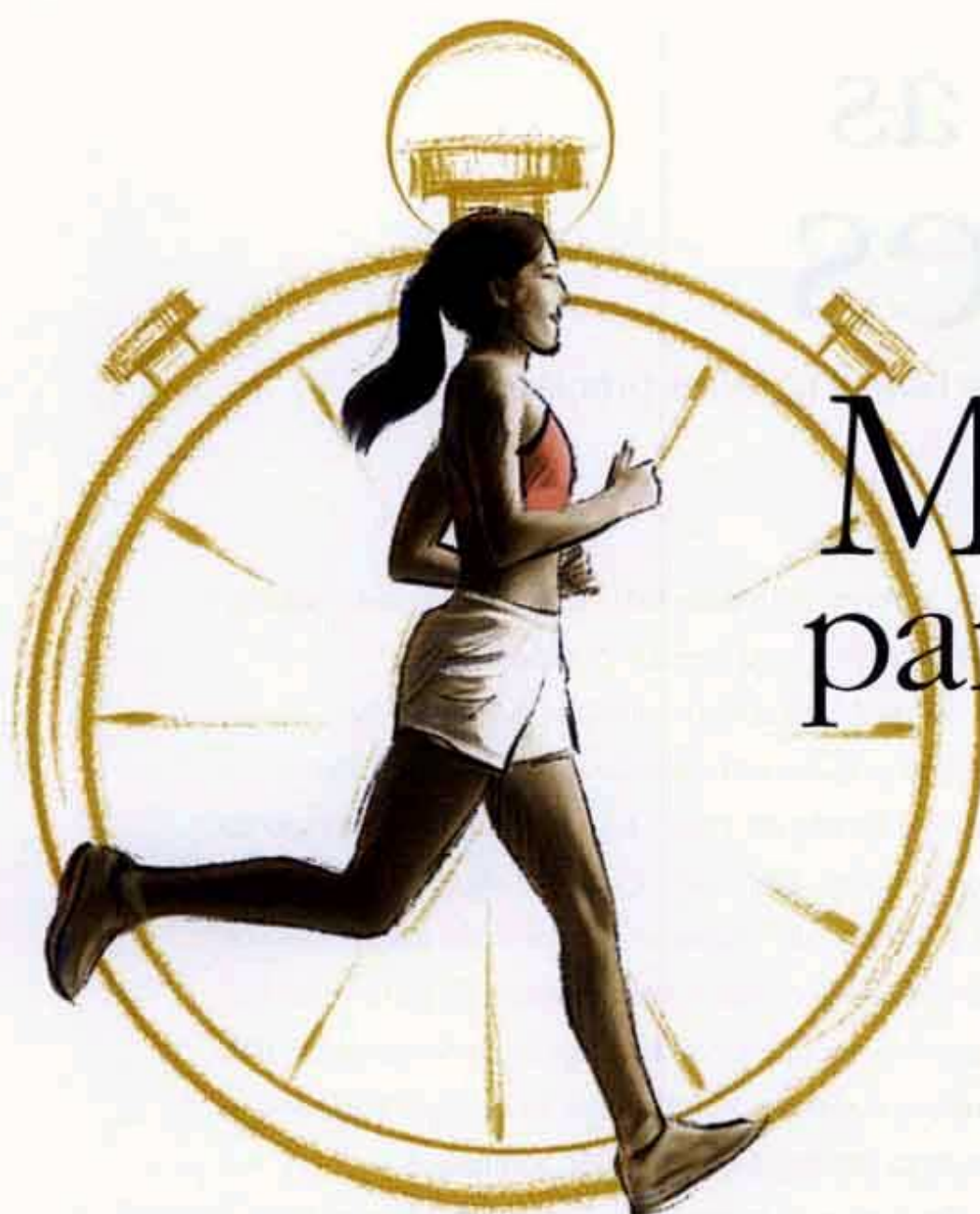
As cores que
favorecem o seu
tom de pele

R\$ 14,90 | junho 2011



Reebok

Christian Barbosa é especialista em administração de tempo e produtividade, fundador da Triad PS e autor dos livros *A Tríade do Tempo e Você*, *Dona do Seu Tempo*, *Estou em Reunião* e coautor do *Mais Tempo, Mais Dinheiro*.
www.triadps.com.br e www.maistempo.com.br



Mais tempo para a sua corrida

Ter tempo para estar com a família, trabalhar e ainda cuidar do corpo não é uma tarefa fácil. Mas o bem-estar e a saúde que os exercícios proporcionam valem as pequenas atitudes que auxiliam na prática diária de organização das suas atividades. Confira algumas dicas para ter mais disponibilidade para os treinos.

Planeje suas corridas Para as mulheres, equilibrar a vida profissional e pessoal é uma tarefa árdua, devido ao excesso de papéis exercidos e ao volume de urgências no dia a dia. Mas, se você deseja encaixar a corrida na sua rotina, precisa aprender a se planejar e colocar o treino como prioridade na agenda. A melhor forma de fazer isso é usar uma única ferramenta de planejamento pessoal (seja agenda, celular ou *software*) e não diversas agendas ou folhas soltas. Assim, fica mais fácil de analisar todas as pendências. Depois, aprenda a programar seus afazeres com antecedência. Isso significa que uma relação de tarefas para o dia seguinte é muito pouco.

O ideal é organizar uma lista de tudo o que precisa ser feito para os próximos três dias. Para não se frustrar, seja pessimista e sempre pense na duração das atividades. E lembre-se de que, no começo desse processo, planejar mais de 50% do seu dia aumenta o risco de deixar coisas para depois.

Envolva sua família O tempo familiar está cada vez mais restrito e, por isso, é importante envolver a família sempre que tiver oportunidade. A corrida não deixa de ser um bom momento para exercitar esse aspecto. Que tal convidar seu marido para correr com você? Ou levar as crianças para participar de alguma forma dos exercícios, talvez com um revezamento com seu marido? Os filhos se sentirão parte do esporte e ainda terão uma imagem saudável desse hábito, que pode vir a ser reaplicado por eles no futuro.

Aprenda a dizer não O trabalho é infinito e sempre teremos tarefas para fazer, mas nosso tempo é limitado. A questão é aprender a restringir o seu trabalho para o tempo adequado, ou seja, trabalhar menos com mais resultados. Isso significa definir um limite para suas atividades, aprender a dizer não para o que é supérfluo ou para trabalhos extras que podem aparecer, reduzir seu tempo na *internet* e focar em uma atividade por vez. Utilizar bem seu tempo no escritório ajuda você a sair com mais energia para sua corrida! **W**