

Veículo: MSN Mulher

Data: 22/08/2011



Investimentos

Dicas para não chegar atrasado no trabalho

por Redação

Nada de mais 5 minutinhos! Especialista ensina como acordar cedo sem reclamar

[matéria](#) | [fotos](#) | [comentários \(58\)](#)

O despertador toca, toca, toca e você não consegue acordar de jeito nenhum. **Sono profundo, cansaço, preguiça** e indisposição são alguns dos motivos que fazem você desligar o despertador e voltar a dormir. O resultado: **atraso no trabalho!**

Levantar de primeira pode não ser uma tarefa fácil para muitas pessoas, principalmente para aquelas que têm um perfil noturno e dormem tarde. Pensando em você, que não é tão produtivo na parte da manhã, o especialista em administração de tempo e produtividade, **Christian Barbosa**, dá algumas dicas para você conseguir acordar no horário correto e não chegar atrasado no trabalho.

SAIBA COMO LEVANTAR CEDO SEM PRECISAR DA FAMOSA FRASE 'SÓ MAIS 5 MINUTINHOS'

