

nutrinews
outubro | novembro
2011

Marca Registrada de
propriedade de Nutrinews
Publicações Técnicas Ltda
INPI nº 812.106.105

Diretoria:
Adélia Gambaro Chaves

Redação:
Rua Engenheiro Mac Lean, 315
Santana . CEP 02021-000
São Paulo . SP . Brasil
Fone/Fax: 55 11 2973.4057
info@nutrinews.com.br
www.nutrinews.com.br

Publicação voltada para o Mercado
Foodservice, também chamado de
Alimentação Profissional ou Fora
do Lar. Distribuído para indústrias,
hospitais, hotéis, restaurantes
comerciais, fast foods, indústrias
de alimentos e empresas de
refeições de coletividade.

O público-alvo é composto por
profissionais que atuam nesses
segmentos representados por
nutricionistas, chefs de cozinha,
técnicos, empresários da área,
fornecedores, compradores,
profissionais de RH e estudantes.

NUTRINEWS não se
responsabiliza pelo conteúdo das
mensagens publicitárias e artigos
assinados veiculados nesta edição
e também não aceita matéria paga
no espaço redacional.

Valor do exemplar: 10 reais

Proibida a reprodução total
ou parcial sem autorização
dos editores.

Edição
Adélia Gambaro Chaves

Jornalista responsável
Juçara Pivaró (MTB 14346)

Colaboradores
Christian Barbosa
Eduardo Ferraz
Licinia de Campos

Arte e Mídias Sociais
Alexandra Gambaro

Publicidade
Gambaro Editoração

Capa
reprodução

. índice .

.04

Opinião . Christian Barbosa, especialista em administração de tempo e produtividade dá dicas importantes para nossos leitores.

.06

Chefe Destaque . Conheça um pouco sobre a carreira do brilhante chef Alberto Landgraf.

.08

Gatronomia . Notícias sobre restaurantes e cardápios.

.10

Gestão . O consultor Eduardo Ferraz fala sobre Múltiplas inteligências. Fique por dentro e descubra qual é a sua e das pessoas de sua equipe.

.12

Internacional . Cobertura da principal feira de Hotelaria, Restauração e Catering da Europa, a Host 2011. Nutrinews marcou presença e ouviu as opiniões de consultores brasileiros que também foram à mostra.

.16

Saúde . Como fazer o controle de pragas em seu restaurante? Confira nessa matéria a orientação de especialistas.

.20

Capa . Empresários do mercado Foodservice estão descobrindo as vantagens de fazer seguros para diversas finalidades dentro de seu negócio. Você já fez o seu?

.24

Atualidade . Que o Cirque de Soleil é sucesso, isso não é novidade. Mas você sabe como é o serviço de alimentação dessa companhia internacional de espetáculos?

.28

Culinária . Final de ano chegando, Licinia de Campos apresenta dicas sobre o preparo de carnes natalinas.

.32

Mercado . Recentemente a grandes hotéis acabaram envolvidos em ocorrências policiais por conta de alimentos estragados e fora da validade. Saiba mais sobre a responsabilidade técnica dos nutricionistas.

.38

Aconteceu . Notícias do empresas, eventos e associações do setor.

Assine . para assinar ligue para 11 . 2973.4057
www.nutrinews.com.br

Qual a sua próxima prioridade?

Christian Barbosa*

Um fato muito comum quando você observa pessoas trabalhando e usando seu tempo para realizar atividades é a falta de claras prioridades do que deve ser feito. Isso causa uma gigantesca confusão mental e, por consequência, uma grande perda de tempo no dia-a-dia.

O quadro é mais ou menos o seguinte: você está trabalhando em uma tarefa chata, dentro de algum tempo você começa a cansar e vai checar sua Caixa de Entrada, aí descobre um monte de outras atividades para fazer e começa a responder seus emails. No meio do caminho, surge um email um pouco mais chato e você vai ver o que está acontecendo na Internet, em algum portal ou até em uma rede social. Depois de dar uma espiadela, você volta para aquela tarefa chata que parou e começou toda a nossa história, quando de repente toca o telefone e começa tudo de novo.

Interrupções nós temos a todo o momento, elas sempre vão acontecer (geradas por nós mesmos ou por terceiros). O problema é quando as pessoas se perdem nesse volume de informações e atividades que vão chegando e não conseguem dar conta das verdadeiras prioridades.

A solução é todo dia ter uma lista de prioridades do que realmente deve ser feito. Se algo for opcional ou não deve ser feito, ele deve ir para outro dia. Essas prioridades não podem nunca lotar todas as suas horas de trabalho, ou você vai procrastinar e se frustrar.

Comece com a primeira prioridade da lista, enquanto estiver executando essa prioridade, deixe o e-mail fechado, o navegador fechado, ou seja, foco no que está fazendo. Terminou? Aí sim, vai passear no e-mail, na Internet, etc. Se surgiu algo novo nessa passeada, transforme em prioridade e coloque na lista. Simples, mas não é fácil!

Isso é treino. É disciplina. É aprender a controlar não o tempo, mas seus dedos, sua ansiedade, sua atenção. É gerenciando você que você se torna o senhor do seu tempo, e não o escravo dele.

Só que as pessoas têm preguiça de tentar, elas começam e desistem. Voltam para a zona de conforto, que é tentar fazer tudo, não conseguir dar conta e reclamar que não dá tempo para mais nada! Sempre dá, é uma questão de o benefício ser maior que a preguiça. Claro que você pode ter transtorno do déficit de atenção e hiperatividade (TDAH) e aí vai precisar consultar um médico para, via medicamento, controlar isso, é simples, não mata ninguém e ajuda bastante.

A sua próxima prioridade é controlar você e com isso controlar seu tempo!



*Christian Barbosa - Especialista em administração de tempo e produtividade. Fundador da Triad PS, empresa multinacional especializada em programas e consultoria na área de produtividade, colaboração e administração do tempo. Ministra treinamentos e palestras para as maiores empresas do país e da Fortune 100. Autor dos livros A Triade do Tempo e Você, Dona do Seu Tempo, Estou em Reunião e co-autor do Mais Tempo, Mais Dinheiro. www.triadps.com.br e www.maistempo.com.br