

7 dias

com você

Elimine até 8kg
Técnicas auxiliam
você a emagrecer e
reduzir o manequim

TOQUE SEDUTOR
Pratique massagem erótica
e leve seu gato à loucura

ESMALTE DA MODA
Confira os tons que estão
com tudo nesta estação

**TOME IOGURTE
TODOS OS DIAS**
Ele afasta a pressão alta e
ainda ajuda a queimar
as gordurinhas da barriga

O VALOR DO REAL
Ensine seu filho a
importância
do dinheiro

MAQUIAGEM
Faça o make de
ADRIANA BIROLI e
arrase no réveillon

**PRETA GIL
POR INTEIRO**
"Sou uma mulher
real, que faz dieta
e exercícios. Mas,
não sou magra"

**RECEITAS
DA SORTE**
Drinks para atrair
felicidade e
nhoque para
chamar dinheiro

AS SUPERSTIÇÕES DOS FAMOSOS

**ARTISTAS REVELAM COMO
DARÃO BOAS-VINDAS À 2012**
As receitas mágicas de
LUCIANA GIMENEZ,
**PAULA FERNANDES, BRITO
JÚNIOR, MICHEL TELO**
e outras estrelas para
começar bem o ano novo

Nº 448 - 5 DE JANEIRO DE 2012
ISSN 1678-751X 0.0448
9 771678 751006



The cover features a large portrait of Luciana Gimenez smiling, wearing a white V-neck top and a cross necklace. The background has a blue and white abstract pattern.



Tempo

Você tem tempo para si mesma? Veja as dicas e faça seu dia render

preciosa



FOTO: SHUTTERSTOCK

a administração de tempo. Camila não consegue equilibrar suas atenções e dedicar-se ao marido, filho e à casa ao mesmo tempo depois que passa a trabalhar fora. Sem enxergar uma saída, a moça decide tomar uma decisão brusca e sai de casa, deixando a criança e o casamento para trás. Constante reclamação entre as mulheres, a dedicação aos filhos requer tempo e atenção especial. Para ter uma relação saudável, mesmo na correria, separe um tempo para passar com os pequenos, mesmo que isso signifique apenas 20 minutos após o jantar. Aqui, vale a qualidade e não a quantidade.

Para ter equilíbrio

O primeiro passo para organizar-se melhor é registrar as atividades que deseja executar no dia. Vale uma agenda, caderno, calanediário ou celular. *"É preciso planejar para frente, com no mínimo três dias de antecedência"*, explica Barbosa. Marque de coisas simples às mais complexas. No trabalho, use ferramentas que já utiliza, como o email ou uma agenda. Porém, não é necessário anotar absolutamente tudo o que vai fazer durante o dia. *"É importante deixar um tempo livre para si mesma"*, afirma. E, não deixe de equilibrar prazer e trabalho. Isso evita o

sobrecarrego e o sentimento de desmotivação e cansaço. O ideal é dar uma ordem numérica e de prioridade de suas tarefas. *"Agrupe os tipos de tarefas com os horários e confira se eles estão encavalados"*, ensina o especialista. Programa-se através do tempo que quer ter para si mesma. E, faça de si mesma, prioridade. *"No dia em que estiver mais cansada, programe mais coisas para você. Marque o lazer como se fosse compromisso"*, completa.

Colhendo os frutos

Com a organização e otimização do tempo os benefícios aparecem rapidamente. A redução do estresse e a disposição estão entre eles. Além disso, você ainda terá mais tempo para os relacionamentos importantes, lazer, resultados em todos os campos e muito mais ânimo. Mas, para não prejudicar sua própria produtividade e desempenhos nas demais tarefas e compromissos, priorize-se e coloque-se em primeiro lugar. *"Quanto mais você se cuidar, melhor vai poder cuidar de tudo e dar atenção à quem ama e ao relacionamento"*, finaliza. Vale a pena.

fonte

Christian Barbosa – Especialista em administração de tempo e produtividade
www.christianbarbosa.com.br

A mulher moderna é uma verdadeira heroína. Além de trabalhar fora, ela tem que cuidar da casa, da educação dos filhos, do marido e, ainda, tem que arrumar tempo para cuidar de si mesma. Mas, nem sempre isso é possível. Quando nos vemos atoladas de tarefas, a primeira coisa que fazemos é adiar as atividades pessoais. Isso, faz com que se crie um círculo vicioso, onde não temos tempo para mais nada. Mas, se você se desdobra para cumprir todas as atividades e, mesmo assim, sempre falta algo, está na hora de se reorganizar. Para ajudá-la, conversamos com o especialista em administração de tempo e produtividade **Christian Barbosa**.

A personagem da atriz **Fernanda Souza** na novela *Aquele Beijo* também sofre com