

APENAS
R\$ 1,50

UI, TRANSEI! GUIA DA RAPIDINHA COM PRAZER

www.vivamais.com.br

Abrial

PARA A MULHER QUE SE AMA

ISSN 1517-093-4

0 0 6 4 5 >

9 771517 093007

10 de fevereiro de 2012 - Edição 645

Picadinho de lombo

Lombo tá barato!

Receitas de bife a rolê, rocambolé...

GRANA EXTRA!

Como ganhar dinheiro pelo FACEBOOK sem investir nada!

Pág. 26

FINA ESTAMPA

INTERESSEIRA!

Teodora fica pobre e volta para Wallace por dinheiro

CASA LIMPA

5 passos para acabar com o cheiro de xixi de cachorro

VERMELHO TÁ COM TUDO!

Como usar o sapato da moda

Modelos para o trabalho e a balada

MAGRA E SAUDÁVEL!

Suco verde em pó! É só misturar na água e desinchar de vez!

A guerreira Cris Vianna!

A história da moça humilde que virou estrela da Globo!

CABELÃO EM 3 MINUTOS

Apliques incríveis a partir de R\$ 11,90

ANTES

DEPOIS

ALINE BARROS

As lições cristãs para enfrentar as provas de fogo da vida

Não perca tempo!

Especialistas explicam porque seu dia de trabalho não rende e dão a solução

Você tem que conciliar trabalho, estudos, casa, filhos... E fazer tudo funcionar bem! Uma correria. O resultado é que sempre falta tempo para o melhor da vida. Já pensou que você pode estar desperdiçando preciosos minutos com bobagens? Christian Barbosa, autor de *Tríade do Tempo* (Ed. Elsevier, R\$ 69,90) propõe três ações para aproveitar melhor o tempo e aumentar a produtividade. "É preciso planejar as atividades do dia, fazer uma coisa de cada vez e adotar um hobby que dê prazer e distraia a cabeça". Com esses toques e olho-vivo aos vilões do tempo, muitas horas vão sobrar para você curtir!

Organize-se para ser mais produtiva e ter o tempo em suas mãos!



OS DEVORADORES DE HORAS

PROBLEMA: Cafezinhos, idas ao banheiro, telefonemas e conversas com os colegas Os dados variam de acordo com a situação, mas o tempo médio gasto num cafezinho é de três minutos. Se tomar três cafés por dia, lá se vão quase dez minutos. Somando a isso quatro idas ao banheiro (média de cinco minutos cada), três telefonemas (que roubam a atenção por cerca de 17,5 minutos cada) e conversas no corredores, longas e rapidinhas, são quase duas horas no lixo... Ixi!

GANHE ATÉ
2
HORAS

SOLUÇÃO: Estabeleça metas e se esforce para não se deixar levar pelos intervalos Pequenas distrações ao longo do dia podem se transformar em até duas horas de trabalho perdidas. "As pausas são importantes para não sobrecarregar a mente e o corpo", diz a administradora Meiry Kamia. Mas sem exagero! A especialista explica que além de atrasar suas tarefas, esticar demais os intervalos no trabalho faz você parecer uma funcionária preguiçosa e irresponsável.

PROBLEMA: Redes sociais e e-mails Gastamos cerca de 20 minutos num acesso ao Facebook ou Orkut, segundo dados da consultoria internacional Serasa Experian. Quem fica online seis vezes durante o expediente, pode perder duas horas! "Para cada e-mail lido, leva-se de 15 a 20 minutos para voltar ao trabalho", de acordo com a mestre em administração Meiry. Lendo três e-mails, lá se vai mais de uma hora.

GANHE ATÉ
3
HORAS

SOLUÇÃO: Desative os alertas de novas mensagens Desligue também os programas de bate papo, como MSN Messenger e o chat do Facebook. É difícil, mas tente! Redes sociais são grandes distrações que roubam horas de trabalho sem que você perceba. Estabeleça um horário para ler os seus e-mails e as atualizações de amigos: pode ser no final do expediente ou mesmo em casa.

PROBLEMA: Realizar várias atividades simultaneamente e reclamar Acredite, você pode perder de três a quatro horas de trabalho se tentar fazer tudo ao mesmo tempo, sem se concentrar e ainda reclamando das obrigações e que a hora não passa. É muito, né?

GANHE ATÉ
4
HORAS

SOLUÇÃO: Faça uma coisa de cada vez e relaxe Anote os afazeres numa agenda e se organize. Comece uma tarefa, termine-a, risque-a da lista e passe para a próxima. E, xô, mau humor! Reclamações e desânimo tornam o dia a dia no trabalho chato e improdutivo.