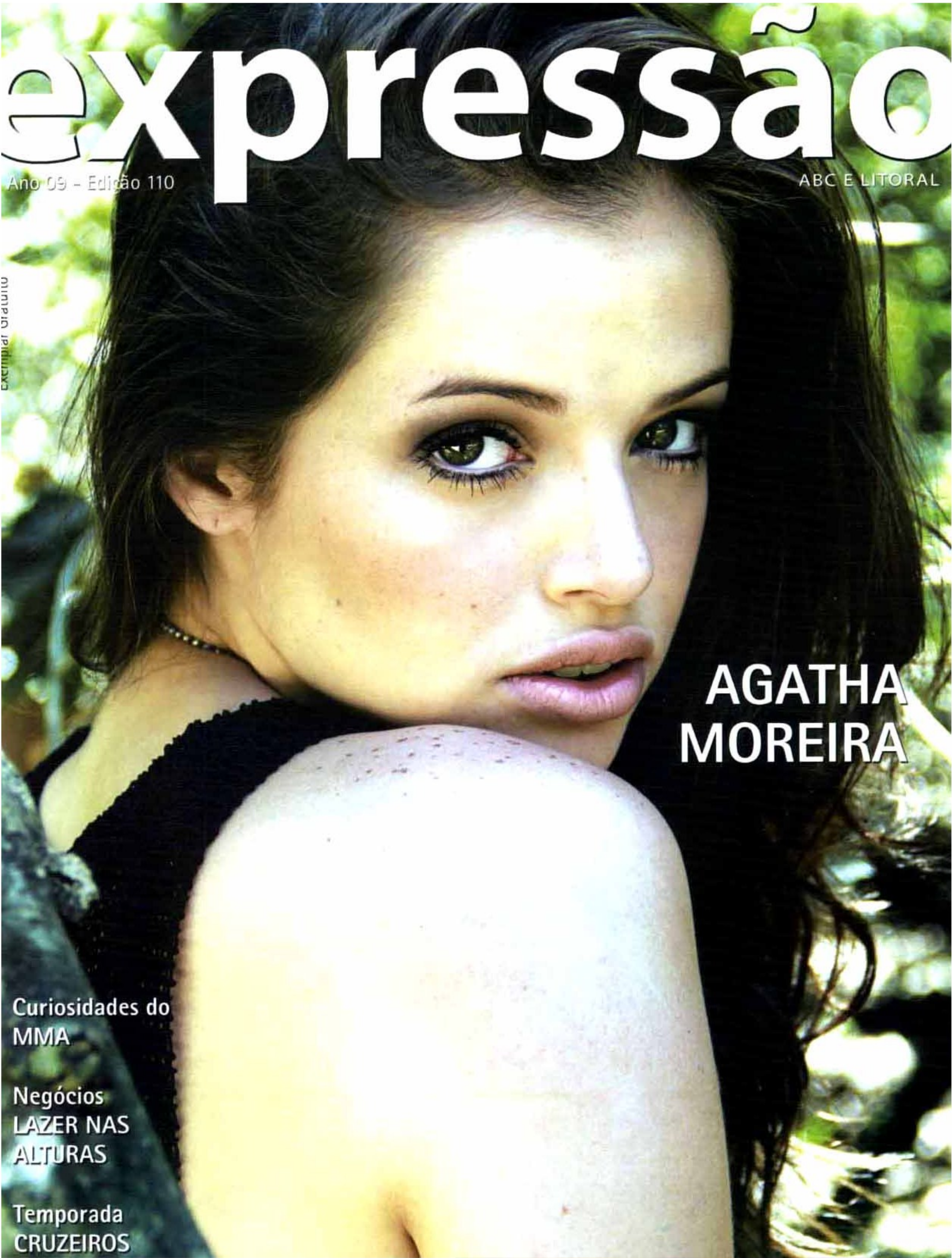




10 Nutrição

O cardápio certo

12 Saúde
Infertilidade

14 Motor
Fluence GT

15 Sexologia

Nosso Filho nos Flagrou na Cama: e agora?

16 Fitness

17 Curiosidades

Estudo liga herpes a problemas cerebrais

18 Capa
Agatha Moreira

22 Beleza

Make up verão 2012 | 2013

23 Vida Saudável

24 Internacional
Tráfico de Mulheres

26 Expressão do Mês
BASF The Chemical Company



30 Expressão Mix

32 Software

34 Economia

Era das cidades

35 Expressões

54 Destino

O grandioso da temporada

58 Moda
Homem Contemporâneo

62 Pet
Mordeu?

64 Esporte
MMA

66 Melhor Idade
Incomodo silencioso

68 Negócios
Um presente diferente

70 **Ciência**
Mitos e Verdades sobre o cérebro

72 Ecologia

Ano novo... vida nova. Para o meio ambiente também?

74 Gourmet
Culinăria Franceză

76 Bem Estar
Comece o ano com o pé direito

80 Línguas
Dicas de português

81 Dicas
Livro | Teatro

82 Horóscopo
Janeiro | 2013

Novo Ciclo

2013 chegou!!! O mundo não acabou (contrariando a profecia Maia) e o ano promete ser especial. O balanço dos erros e acertos já foi feito, agora é hora de colocar em prática todas as preces que fizemos nesta virada. Para ajudá-lo a começar este novo ciclo, com o pé direito, o especialista em administração de tempo e produtividade Christian Barbosa elenca as atitudes que promovem a evolução pessoal, assim você passará a ter mais qualidade de vida. E por falar na tão desejada qualidade de vida, neste clima quente, embarcar num cruzeiro marítimo, pode fazer a diferença, não é mesmo? Portanto, há roteiro para todos os gostos e perfis, confira a seleção de navios na editoria Destino!

Conforme pode observar, a Expressão já começou o ano com tudo, nesta edição uma completa reportagem sobre infertilidade, levanta o debate temido por muitos casais que sonham com filhos. No campo dos negócios, a originalidade de um empresário de Diamema chama a atenção por fazer borbulhar um setor não muito explorado pelas classes A B, o de lazer aéreo. Agora, quando o tema é esporte, uma reportagem sobre o MMA promete revelar todas as regras do jogo, você vai ver que não "Vale Tudo" como costumamos pensar.

Há muitos artigos interessantes e uma coluna social repleta de gente bonita e de bem com a vida.

Boa Leitura,
Waldir Biffaratti



Comece o ano com o pé direito



Identifique aqui, as atitudes que não deixam sua vida evoluir, mude seus hábitos, e passe a ter qualidade de vida!!!

▶ **M**uitos fatores podem determinar o sucesso ou não dos nossos projetos, porém existem algumas atitudes que, verdadeiramente, podem nos impedir de evoluir sem que sejam percebidas. Entenda alguma delas e como superá-las para que você consiga sair do lugar, seja na vida pessoal ou profissional.

1 – Não ter objetivos definidos

Se você não sabe o que quer, o tempo vai passar e nada vai acontecer, mas com certeza vai estar sempre com a sensação de que fez um monte de coisas. Escolha um ou dois objetivos extremamente realistas e pé no chão, para os próximos meses, escreva-os e detalhe um plano de ação. Ter algo mesmo que não seja "o plano perfeito" é melhor do que não ter nada.

2 – Achar que o momento certo ainda vai aparecer

O momento certo é um mito, ele não existe. As condições perfeitas nunca vão acontecer na hora que você precisa. Faça o momento certo ser o momento em que você decidir começar a sair do lugar, quem espera nunca alcança, ou nesse caso fica no mesmo lugar. É a lei da inércia.

3 – Não planejar seu tempo

Se você deixa a vida fluir como um rio, vai acabar como um peixe, na mesa de alguém ou nadando aleatoriamente. É preciso dar um norte para a semana, para o mês, para o dia. Se você não planejada nada, as coisas simplesmente se tornam urgentes e você fica sem tempo de fazer a vida evoluir.

4 – Não ter uma agenda eficiente

Se você anota as coisas que precisa fazer na cabeça,

no post it, no caderno em qualquer lugar que tiver mais próximo, você é um forte candidato a se perder entre suas tarefas, não conseguir planejar de forma adequada e quando perceber não tem tempo para nada. Agenda eficiente é aquele que centraliza tudo que você precisa fazer, te permite planejar e está sempre presente com você.

5 – Usar o fim de semana para procrastinar a vida
Nada contra pegar um fim de semana de preguiça e não fazer nada, mas se você faz isso com a maior parte dos seus fins de semana tem algo errado. É no fim de semana que temos a oportunidade de recuperar a energia, de colocar a leitura em dia, de fazer algum curso, de ter tempo com os amigos, de estudar algo novo, de elaborar melhor suas ideias.

6 – Achar que alguém é responsável pela sua carreira
Não é a empresa, não é seu chefe, não são seus pais, seus amigos ou seus professores que fazem sua carreira. Você é quem tem que constantemente usar seu tempo para investir em cursos, networking, eventos, estágios, etc.

7 – Não correr riscos
Se você faz o que costuma fazer sempre, vai ter o re-

sultado de sempre. Os mediócras são aqueles que ficam na média. Os visionários, nada mais são do que pessoas que correram o risco e deram certo. Visionários erram, mas é errando que torna os riscos mais calculáveis. Alguma coisa você precisa arriscar, pense bem, analise com cautela, veja os prós e os contras e vá em frente.

8 – Reclamar
As coisas não dão sempre certo, a vida vai ter um monte de burradas, de erros, de traições, de mágoas, de perdas, etc. Viver é assim mesmo, se não curte isso, "pede pra sair" rsrsrs. Aprenda com os erros, faça uma análise e comece de novo. Perder seu tempo reclamando só vai piorar a situação. Enquanto você reclama, com certeza alguém já está começando a fazer a história de sucesso do amanhã.

9 – Excesso de Redes Sociais
Eu gosto do facebook, twitter, linkedin. Na medida certa eles fazem a diferença na vida pessoal e profissional. Agora se você está viciado nas redes e deixa de fazer coisas importantes, com certeza vai ser bem difícil de evoluir. ■

***Christian Barbosa** | Maior especialista no Brasil em administração de tempo e produtividade.
www.triadps.com.br
www.maistempo.com.br