

www.revistamalu.com.br

SMS: Envie MALU para 44144*

2 Revistas por apenas

R\$ 2,50

FILHOS ADOTIVOS

Psicóloga orienta como tratar o assunto em casa

Mães especiais!

REGINA CASÉ adotou o pequeno Roque, de 2 anos: felicidade completa

NOVO E FÁCIL

SOPÃO DETOX

Em 4 dias, você perde até 2kg!

Saúde em dia

5 doenças que atrapalham as chances de engravidar



ENTREVISTAS DA SEMANA

Malu conversou com **Guilherme Winter** e **Sergio Marone**, de Os Dez Mandamentos



Mercado de trabalho

Mesmo aposentada, você pode continuar na ativa, sabia?



CABELOS LINDOS!

• Passo a passo mechas coloridas • Receita do detox capilar caseiro

O PODER DA BATATA-DOCE

TIRA A FOME!



CONTROLA DIABETES, COLESTEROL E ATÉ A OBESIDADE

Almoço do Dia das Mães

com Edu Guedes!

- Arroz de forno
- Lombo assado
- Bolo formigueiro





3 ações contra o estresse

- 1 Limite seu tempo.** “Por mais simples que possa parecer, se você não colocar um limite do tempo que fica no trabalho, rapidamente vai perder o controle e, quando se der conta, vai notar que está trabalhando mais do que deveria. Lembre-se que não é o excesso de trabalho que torna um profissional mais produtivo”, orienta o especialista Christian Barbosa.
- 2 Encontre e exercite seus hobbies.** “Insisto nesse pequeno detalhe, pois quando estamos estressados e improdutivos, o que ajuda a mudar esse quadro são os pequenos momentos que temos com nós mesmos. Pode ser qualquer coisa”, continua.
- 3 Faça antes de virar urgente.** “A urgência e a correria são os vícios do mundo. Quando você começa a administrar melhor o seu tempo, você não deixa as atividades importantes entrarem na esfera do urgente. Antecipar é a chave, simples assim”, finaliza.

Consultoria: Christian Barbosa, especialista em administração de tempo e produtividade, ministra treinamentos e palestras. Site www.maistempo.com.br