



Perfeita procrastinação

Segundo Christian Barbosa, especialista em administração de tempo e produtividade, o perfeccionismo estraga a produtividade e aumenta o nível de procrastinação da pessoa. Para melhorar o desempenho, atente às dicas:

✱ **ÓTIMO É INIMIGO:** pare de buscar o ótimo e seja bom. Essa é a melhor alternativa para se livrar da mania de querer fazer tudo de forma perfeita.

✱ **O FEITO É O MELHOR:** crie e se adapte ao padrão de qualidade e, ao atingir esse ponto, pare a tarefa.

✱ **LIMITE O TEMPO PARA AS ATIVIDADES:** caso tenha uma tarefa

que gastará, em média, 40 minutos para finalizar, o ideal é colocar um prazo máximo de uma hora e encerrar quando atingir esse tempo.

✱ **PEÇA AJUDA:** nunca passe do limite. Se parecer impossível parar, peça ajuda para outra pessoa que consiga dizer em que momento o trabalho atingiu o nível desejado.

ÁGUA DE COCO PARA A PELE

use

Quando submetida aos raios solares, a pele pode sofrer com perda de hidratação, vermelhidão e irritação. Se você acha que os hidratantes cremosos são muito pegajosos para os dias quentes, uma boa alternativa é a água termal. Melhor ainda se for à base de água de coco, ingrediente composto de ferro e potássio, vitaminas B e C e ativos antioxidantes, que potencializam a nutrição e o combate ao envelhecimento precoce.

Dermacoconut by Ivete Sangalo, R\$ 42



Água de Coco Everyday (Mutari), R\$ 33

Um produto da revista
viva saúde

ALIADO DO
seu bem-estar



O limão ocupa um lugar de destaque entre as frutas cítricas sendo um curinga para a saúde.

Já nas bancas!

Ou acesse www.escala.com.br

EDITORIA
escala