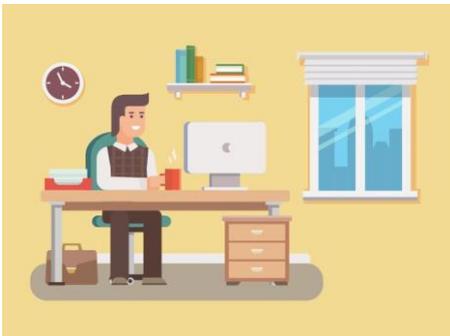


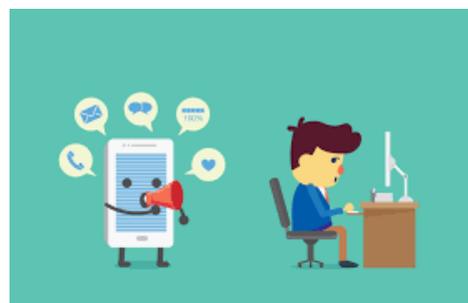
## Algumas maneiras para melhorar a sua concentração no trabalho



**Certifique-se de que você está confortável**



**Afaste o que distrai você**



## Boa alimentação te ajudará a se concentrar

Beba água



Se alimente com frutas e petiscos saudáveis



## Seu cérebro trabalha melhor se você permite que ele foque

Faça pausas curtas. Foque em uma tarefa por vez

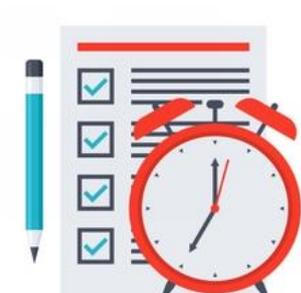


Não acesse seu email a cada nova mensagem



**Alterne entre tarefas que exigem pouca e muita  
concentração**

**Priorize**



**Recompense quando você alcançar seus objetivos**



Sucesso! Boa semana!



