

LUIZ HENRIQUE COSTA



ALGUNS CLIENTES

XXXXXX Clientes já atendidos



ALGUNS SITES



Frigorifico Silva



Sperinde Advogados



Prefeitura de Manaus- Amazonas

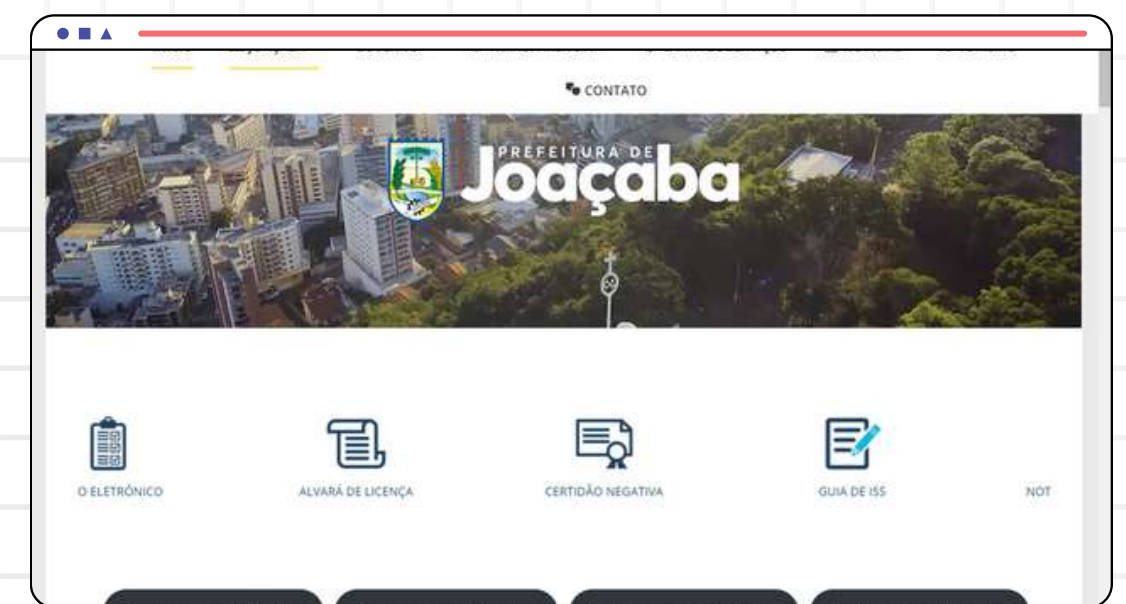
clique e confira



Ozai Contabilidade



MD ENGENHARIA

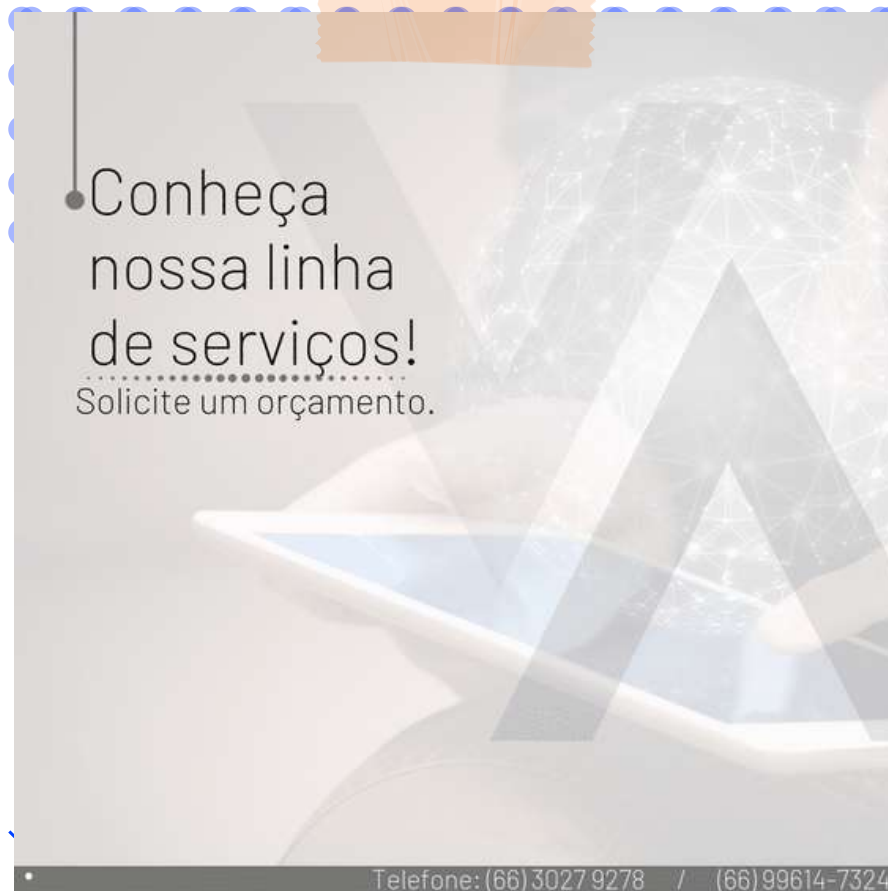


Prefeitura de Joaçaba- SC

ALGUNS JOBS

JOBS

POSTS



A Rádio Medianeira
agora está no seu
celular ou tablet.

Baixe já nosso app!


A gigante do rádio

disponível na:

DISPONÍVEL NO
 **Google Play**

Disponível na
 **App Store**

E tenha o melhor da
música, notícia e
informação na palma
da sua mão;



**É POSSÍVEL EMAGRECER
COMENDO DOCE TODOS OS DIAS?**

VAGAS LIMITADAS!

LOCAL:	ACADEMIA LIFE TRAINER
DATA:	05/07/2019
HORA:	18:30h

LOGO APÓS:
AULA DE TREINAMENTO FUNCIONAL COM A
PERSONAL TRAINER FRANCIELE GUARNIERI.

REALIZAÇÃO:
  Franciele
Guarnieri
Personal Trainer



VAGAS LIMITADAS. ENTRADA FRANCA. INSCRIÇÕES NA RECEPÇÃO DA ACADÊMIA.

17.02
SEXTA-FEIRA

20
HORAS

R\$15
ANTECIPADOS

SEX TOU!
com

ABERTURA COM:

ALEXANDRE SALLES

**RANGEL MARQUES
& RAFAEL**

INFORMAÇÕES:
(55) 99107-6525



BR-287 (200 METROS TREVO DA SANTA MARTA)

Cardápio

XIS

Completo- Hambúrguer, ovo, queijo, alface, tomate, ervilha, milho, maionese, mostarda, ketchup.

Bacon- hambúrguer, bacon, ovo, queijo, alface, tomate, ervilha, milho, maionese, mostarda, ketchup.

Galinha- frango, ovo, queijo, alface, tomate, ervilha, milho, maionese, mostarda, ketchup.

Calabresa- calabresa, ovo, queijo, alface, tomate, ervilha, milho, maionese, mostarda, ketchup.

Coração- coração, ovo, queijo, alface, tomate, ervilha, milho, maionese, mostarda, ketchup.

Xis mata fome- hambúrguer, bacon, galinha, ovo, queijo, alface, tomate, ervilha, milho, maionese, mostarda, ketchup.

Mignon- filé mignon, ovo, queijo, alface, tomate, ervilha, milho, maionese, mostarda, ketchup.

Adicionais:
Bacon
Cebola
Calabresa
Tempero verde
Cheddar

DOCEÃO

Salsicha- salsicha, alface, tomate, milho, ervilha, mostarda, ketchup, maionese.

Calabresa- calabresa, alface, tomate, milho, ervilha, mostarda, ketchup, maionese.

Coração- coração, alface, tomate, milho, ervilha, mostarda, ketchup, maionese.

Frango- frango, alface, tomate, milho, ervilha, mostarda, ketchup, maionese.

Mignon- filé mignon, alface, tomate, milho, ervilha, mostarda, ketchup, maionese.

Mignon + bacon- filé mignon, bacon, alface, tomate, milho, ervilha, mostarda, ketchup, maionese.



PRODUTIVIDADE!

Dicas para administrar seu tempo:

- Dê intervalos extras entre as atividades**
Caso algo inesperado aconteça, você tem um tempo livre.
- Liste suas prioridades diariamente**
Liste em ordem de importância para se manter focado.
- Delegue**
Tenha alguém para te ajudar em alguma tarefa para que você concentre no que é mais importante.
- Minimize interrupções**
Isso te ajuda a concentrar e fazer as coisas mais rápido.
- Sincronize seus calendários**
Mantenha-os em apenas um lugar para melhorar a organização!
- Crie um plano de ação para cada projeto**
Isso te dá a perspectiva que você precisa para se manter motivado!

TÉCNICA POMODORO

	25 min	5 min	25 min	5 min
Selecione uma tarefa do seu cronograma.	Dedique-se a tarefa escolhida por 25 min sem interrupção.	Faça um intervalo de 5 minutos longe dessa tarefa!	Retorne a tarefa e faça um novo período de 25 minutos.	Mais um intervalo de 5min e a cada 4 pomodoro faça um intervalo de 25 minutos.

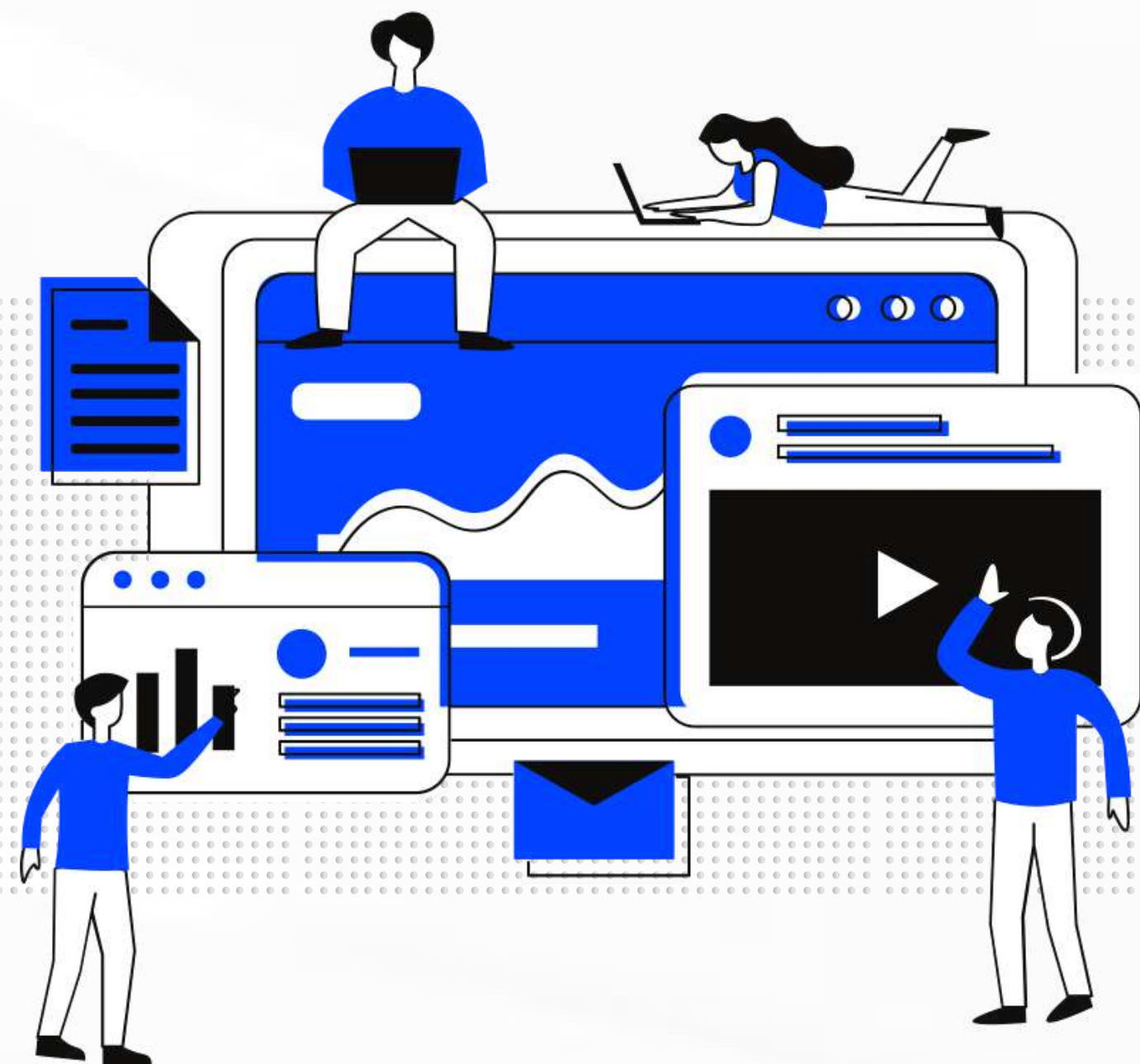
(11) 99954-8520 **Lúcia** OTERO lucia.treinamentocorporativo@gmail.com



JOBS

CAPA





(55) 98463-3455
Luiz Henrique Costa