

Veículo: Portal EXAME.com

Editoria: PME

Assunto: 15 dicas infalíveis para aliviar o estresse do empreendedor

Estado: SP

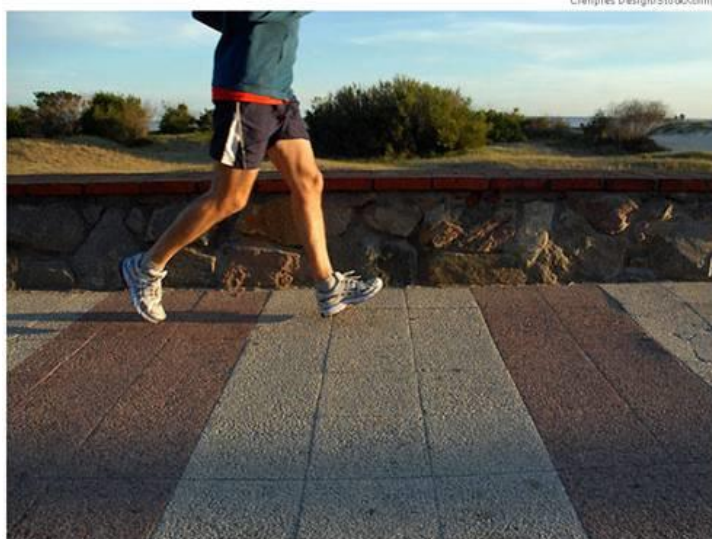
Data: 14 de julho de 2014

Link: <http://exame.abril.com.br/pme/noticias/15-dicas-infaliveis-para-aliviar-o-estresse-do-empendedor#2>

EXAME.COM

15 dicas infalíveis para aliviar o estresse do empreendedor

Donos de pequenos negócios e startups contam como aliviam as tensões e aumentam a produtividade



Invista em um esporte

"No esporte você aprende a lidar com vitória e derrotas, entende que a preparação é mais importante que a prova, o que é trabalho de equipe e como liderar", explica Daniel Silva, fundador da VaiMoto. "Eu luto jiu jitsu, o que além de me ajudar a ser um empreendedor menos estressado, contribui com minha saúde física", conta Ofli Guimarães, sócio fundador da Meliuz. Igor Kalassa, CEO da 4Life Sistemas e Soluções, conta que corre até 50 km por semana. "Enquanto treino, o suor elimina todo o estresse que fica em minha cabeça. Quando fico sem correr sinto enorme diferença", diz.