

Hora de Focar!

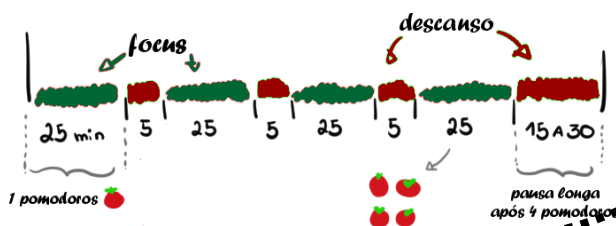
Acesse www.pomodoros.com.br ou baixe o aplicativo para Android na Google Play

1. prepare-se



Evite distrações, separe 2 horas para realizar suas tarefas. Se alimente bem, saia das redes sociais e avise a todos: "não me interrompa!"

Técnica dos Pomodoros



2. inicie o cronômetro

Preencha os detalhes da tarefa que irá realizar e inicie o tempo

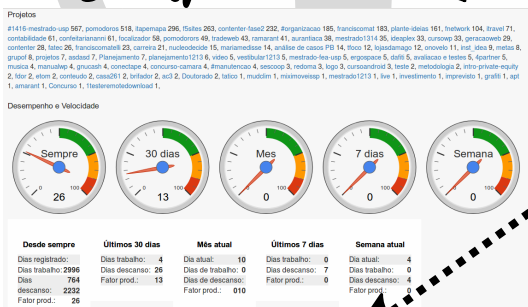


3. descanse

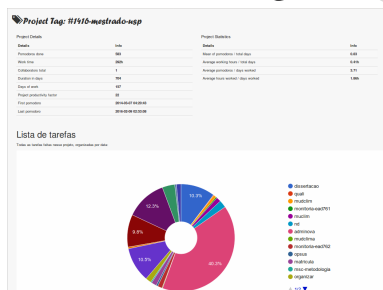


4. Acompanhe

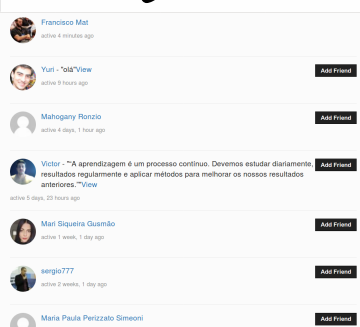
Desempenho



Relatórios



Colegas



Ranking

Ranking (top 100)

1	Tomy (561)
2	Antônio Serfido do Oliveira (502)
3	Luigi de Aguiar (219)
4	Victor Tardelli (202)
5	Adriano Marques (171)
6	Sarah Hellehugh (151)
7	Michelle Tito (118)
8	Camila Almeida Magalhães (117)
9	Rafaela Bleson (97)
10	Mikael Araújo (90)

Calendário

