



- ▶ Praktisch 8-stappenplan
- ▶ Speciaal voor jongeren
- ▶ Met bruikbare tips en oefeningen

## Ontstressen voor jongeren

Mindfulness blijkt voor een heleboel mensen een adequate manier om beter met stress en emoties te leren omgaan. In dit boek richt mindfulness-expert David Dewulf zich specifiek naar jongeren. Het bevat een mindfulnessstraining met concreet toepasbare technieken en

herkenbare voorbeelden uit hun leefwereld. Op de 2 cd's staan meditaties waarmee jongeren meteen zelf aan de slag kunnen. Dit boek is de praktische aanvulling van Dewulfs basishandboek *Mindfulness voor jongeren*, maar kan ook los gebruikt worden. *Mindfulness voor jongeren. Oefeningen*, door David Dewulf. Lannoo, ISBN 978 90 209 4491 4, € 14,99.

- ▶ Frisse kijk op ouderschap
- ▶ 150 tips om je baby beter te leren kennen
- ▶ Warme maar down to earth-aanpak



## Baby besognes

Op mensen met baby's komt heel wat advies af, soms gevraagd, maar vaak ook ongevraagd. Moet je een baby nu wel of niet laten huilen? Slaapt hij het best in als je hem wakker in zijn bedje legt, of juist niet? Dé universele baby-oplossing bestaat niet, benadrukt Celia Ledoux. Na haar Mama-boek vorig jaar schreef ze nu haar ervaringen met haar baby neer, in de vorm van 150 tips. Ze draaien eigenlijk allemaal rond één principe: jouw baby is uniek, neem de tijd om hem of haar te leren kennen en dan komt het allemaal wel goed. Praktische tips over hoe je slapen, eten, pijn, huilen en andere baby-besognes kunt benaderen, worden afgewisseld met grappig advies dat je als nieuwe ouder een hart onder de riem steekt. Wist je trouwens waarom baby's makkelijker in slaap vallen op de buik van papa? Dat heeft alles te maken met het vacht-effect! Als er geen papa met behaarde buik in de buurt is, kun je hetzelfde effect bereiken met een schapenvachtje. Valt uit te proberen. *Slaap je al door? 150 bewezen tips voor een fijne babytijd*, door Celia Ledoux. Uitgeverij Vrijdag, ISBN 978 94 600 1150 4, € 16,90.



- ▶ Gezonder eten & leven
- ▶ Met uitleg voor alle E-nummers
- ▶ Nooit meer onvoorbereid naar de supermarkt

## Onder de loep

De truc om gezonder te gaan eten? Goed voorbereid naar de winkel trekken! Als je weet wat goed voor je is, en wat minder goed, dan kom je vanzelf met betere spullen naar huis. In dit boek wordt rek per rek in de supermarkt onder de loep gelegd en kom je te weten wat er gezond is en wat niet. *Slimmer eten*, door Frank Willemsse. Borgerhoff & Lambergits, ISBN 978 90 893 1241 9, € 29,95.

- ▶ Efficiënt opruimen doe je zo
- ▶ Met handige afvinklijstjes
- ▶ Minder tijdverlies en stress

## Antirommelboek

Rommel op je bureau, chaos in je agenda, rondslingerende spullen: allemaal dingen die zorgen voor tijdverlies en stress. Professional organizer Sara Van Wesenbeeck verzamelde haar opruimtips in dit overzichtelijke boek. *Het slimme organizing boek*, door Sara Van Wesenbeeck. Lannoo, ISBN 978 90 209 9778 1, € 17,99.

