

## Rustmoment

De harmoniserende geur van rozen doet wonderen bij spanningen, nervositeit, slapeloosheid en hoofdpijn. Neem deze fles mee onder de douche en je speelt alle kerststress zo van je af.

Douchecrème Rozen limited edition € 14,50,  
Drhauschka.nl



## light

Vervang een derde van de roomboter door roomkaas en de helft van de bloem door volkorenmeel: dat scheelt 18 calorieën en 3 gram vet per kransje, volgens Fitnessmagazine.com. Op deze site vind je ook het recept.



### De schaamte voorbij

**40% van de Nederlandse vrouwen schaamt zich voor haar naakte lichaam. Een kwart daarvan mijdt daarom saunabezoek, terwijl dat de gêne juist kan wegnemen. Gert van der Steen, woordvoerder van De Veluwe Bron: 'Veel gasten doen bij ons hun eerste sauna-ervaring op. Nerveus komen ze aan, maar bij hun vertrek is de schaamte verdwenen omdat ze zien dat het perfecte lichaam niet bestaat.'** Bron: Blootonderzoek 2014 in gezondnu.nl

## vragen aan...



...Sara Van Wesenbeeck, life & business coach, professional organizer, spreker en auteur van *Het slimme organizing boek*, *Het slimme budgetboek* en, net verschenen, *Het handboek voor de spitsuurvrouw* (€ 18,99, uitgeverij Terra Lannoo).

De spitsuurvrouw, wie is dat?

'De vrouw die allerlei rollen combineert, multitaskend door de dag gaat en het gevoel heeft dat ze nooit iets écht afgewerkt krijgt zodat haar leven één langgerekt spitsuur lijkt.'

Is dat iets van deze tijd?

'Ja. We hebben meer vrije tijd dan zo'n vijftig jaar geleden, maar zelfs dan 'moeten' we nog van alles. Vooral van onszelf. We laten toe dat we in ons hoofd versnipperd bezig zijn en zo onze vrije tijd 'vervuilen'.'

Hoe krijgen we weer grip op onze tijd?

'Een slimme tip om meer tijd te winnen, is werken met 'batches': groepeer dezelfde taken en werk ze samen in één ruk af. Dus in plaats van je e-mails te bekijken tijdens het werken aan een project of Facebook te checken tijdens het ophangen van de was, noteer je in je agenda een e-mail-batch, een social media-batch, enzovoort. Zet tijdens die batches alle stoorzenders zoals je smartphone uit. Alles waar je veel tijd aan besteedt, kan zo geordend worden, zowel thuis als op kantoor. Je zult zien dat alles afkomt, dat je meer voldoening krijgt, en dat je veel tijd wint.'

Kijk voor meer tips over slimmer met je tijd omgaan en meer rust in je hoofd, op Sara's blog (Saraslifesavers.be) en website (Plusorganizing.be).