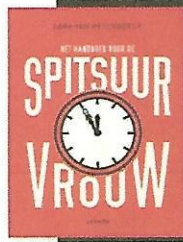


## Minder stress, meer tijd

Ben je op slaapdieet en doe je aan laptop-lunchen en multitasken in de hoop elke dag nog wat extra tijd te winnen? In het boek *Het handboek voor de spitsuur vrouw* schrijft Sara Van Wesenbeeck voor vrouwen die dit herkennen en waarbij het leven één langgerechts spitsuur lijkt. Ze komt met



concrete tips en nuttige informatie om je leven en werk beter te managen. Je leert de kunst van het starten, doorgaan en stoppen. Aanrader! Uitgeverij Lannoo, ISBN 9789401415408