

20 IDÉES POUR FACILITER LA RENTRÉE

Déléguer l'entretien de sa voiture, fréquenter la piscine en nocturne, alléger la corvée des fournitures... Nos bons plans pour mieux s'organiser.



Les conseils de Laure Dufoura, créatrice d'Organizen, société de conseil en organisation

« Il faut continuer sur la lancée de l'été et garder du temps pour prendre soin de soi. Le sport et la détente sont indispensables. Ne vous prenez pas pour Superwoman. Pour être tenues, les bonnes résolutions doivent être réalistes. Osez dire non à certaines sollicitations. Et surtout, apprenez à déléguer : à vos enfants, à votre conjoint, à une aide extérieure... »

