

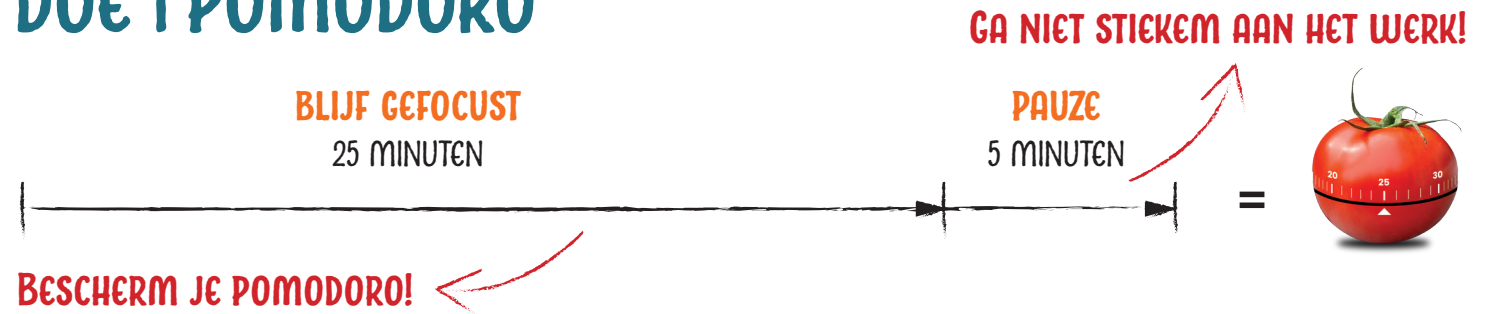
DE POMODORO TECHNIEK

VOOR MEER FOCUS, MINDER AFLEIDING EN MEER VOLDOENING



1. MAAK EEN PLANNING HOEVEEL POMODOROS HEB JE NODIG?

2. DOE 1 POMODORO



3. HERHAAL 4 POMODOROS NEEM DAARNA EEN LANGE PAUZE (15-30 MIN)

