Elizabeth Grace Saunders é fundadora e diretora executiva da Real Life E®, uma empresa de treinamento e coaching de tempo que capacita pessoas sobrecarregadas e frustradas a se sentirem tranquilas, confiantes e realizadas. Ela orienta e oferece treinamento para clientes na América do Norte, América do Sul, Ásia e Europa sobre como aumentar a produtividade e o equilíbrio entre trabalho e vida pessoal. É a autora de "The 3 Secrets to Effective Time Investment: How to Achieve More Success with Less Stress".

Também é palestrante e blogueira frequente do HBR.org. Foi destaque na revista Inc., na Forbes.com e ABC. Antes de fundar seu próprio negócio em 2005, Elizabeth trabalhou para a Meredith Corporation, editora de revistas como Better Homes and Gardens e Ladies’ Home Journal.

Elizabeth é formada em jornalismo e comunicação de massa pela Drake University.