



[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Jonny Jackson & Elias Larsen

the little book of  
**LAGOM**

**HOW TO BALANCE YOUR LIFE  
THE SWEDISH WAY**



summersdale

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Джонни Джексон и Элиас Ларсен

маленькая книга  
**ЛАГОМ**  
СЧАСТЛИВАЯ ЖИЗНЬ ПО-ШВЕДСКИ

ОДРИ®

Москва 2018

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

# СОДЕРЖАНИЕ

---

## **8 ЧТО ТАКОЕ «ЛАГОМ»? ЭТО ПРОСТО ЗАМАСКИРОВАННОЕ «ХЮГГЕ»?**

### **11 ЧАСТЬ 1: ДОМ ЛАГОМ**

12 Простые и быстрые способы сэкономить энергию в доме

17 > Футболка превращается... в большую сумку-мешок

18 > Восхитительная гибкость деревянных ящиков

21 > Hand-made очистители из цитрусовых

22 > Суперуплотнитель для дверей

23 > Лоскутный коврик

24 > Следите за расходом воды

27 Пора избавиться от хлама!

34 Крючки из веток

39 Список покупок по-шведски

40 *Кухня лагом*

40 Как сократить пищевые отходы

44 Продлеваем жизнь продуктам

47 > Чатни с карамелизованным луком



- 49 › Клубничный джем
- 50 **Чудесные остатки**
- 53 › Дважды запеченный картофель
- 55 › Алу-тики
- 57 › Жареная колбаса
- 59 › Овощной пирог из остатков
- 60 **Ешьте продукты сезонные, ешьте продукты местные**
  
- 62 **Сад лагом**
- 64 **Выращивание собственной зелени**
- 65 › Выращивание зелени в стеклянных банках
- 66 **Сушим зелень на весь год**
- 68 **Не забывайте о компосте!**
- 70 › Устройте «отель» для насекомых
- 72 **Поразительно дешевые и простые экоидеи для вашего сада**

## **77 ЧАСТЬ 2: СБАЛАНСИРОВАННАЯ ДИЕТА И КРЕПКОЕ ЗДОРОВЬЕ**

- 78 Еда создает настроение
- 83 Сократите потребление стимуляторов
- 85 > Смюзи из красной смородины
- 87 > Шведский открытый сэндвич с семгой
- 88 Советы по размеру порций
- 90 Сила воды
- 92 Программа упражнений, которая подходит именно вам
- 98 Гармоничные мысли

## **103 ЧАСТЬ 3: РАЗУМНЫЙ БАЛАНС РАБОТЫ И ЖИЗНИ**

- 104 *Лагом* на работе
- 112 Достижение целей
- 114 Деньги
- 116 Время с семьей
- 117 Друзья
- 118 Время на телевизор и планшет
- 120 Сон
- 123 Сделайте паузу
- 123 Будьте благодарны за то, что имеете
- 124 > Игры с коробками — веселое занятие для всей семьи

## **129 ЧАСТЬ 4: ДОСТИГНИТЕ ГАРМОНИИ С МИРОМ**

130 Станьте частью тех перемен, к которым стремитесь

132 Будьте добрым

136 Выделите немного времени

## **138 ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

# Что такое «лагом»?

ЭТО  
ЗАМАСКИРОВАННОЕ  
«ХЮГГЕ»?



[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)



Слово «хюгге» стало настоящим символом 2016 года. «Лагом» — еще одна скандинавская концепция, закрепившаяся в нашем словаре. Можно подумать, что эти термины похожи — или даже одинаковы. Датское искусство «хюгге» — это умение наслаждаться простыми радостями жизни и моментами спокойствия. А шведский «лагом» — это разумный образ жизни, которому свойственны баланс, скромность, простота и гармония. «Лагом» — это шведское слово, которое можно было бы перевести «столько, сколько нужно». Лагом можно применить в любой сфере жизни — например, вы можете более серьезно относиться к используемому вами количеству ресурсов; перейти на правильное питание, соз-

дать идеальный для себя баланс работы и жизни, сберечь вместо того, чтобы тратить, и думать о большом мире и о своем влиянии на него.

Вам может показаться, что смысл лагом в экономии, но суть этой концепции в другом. Она учит жить простой жизнью и наслаждаться ею, сосредоточиваясь на том, что по настоящему важно. Лагом можно приспособить под свои индивидуальные потребности, нужным образом изменив его в каждой сфере своей жизни для обретения идеального баланса. Кроме того, вы можете использовать его в той степени, в какой считаете нужным. Ведь лагом — это не стремление к идеалу, а желание брать от жизни «столько, сколько нужно».

### ПРОИСХОЖДЕНИЕ СЛОВА «ЛАГОМ»

Считается, что понятие произошло от фразы «laget om», «в команде». Так говорили викинги на пирях, когда разливали вино и стремились, чтобы каждый получил свою долю.



[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)



## ЧАСТЬ 1

---

# ДОМ ЛАГОМ

*Спросите себя, не слишком ли это много? Или недостаточно? А может быть, в самый раз?*

**Ваш дом может стать настоящим домом «лагом».**

*В этом разделе мы обсудим возможности, идеи и предложения, как сэкономить силы и уменьшить расходы. Мы расскажем, как вырастить что-то самостоятельно и как перестать выкидывать еду. Кроме того, из этой книги вы узнаете, как стать ответственным и экономным покупателем, избавиться от хлама, отправить что-то на переработку, а чему-то найти новое и лучшее применение.*



## ПРОСТЫЕ И БЫСТРЫЕ СПОСОБЫ СЭКОНОМИТЬ ЭНЕРГИЮ В ДОМЕ

---

*Сократить счета за отопление вам помогут не только окна с двойным остеклением и теплоизоляция крыши. Есть очень простые способы, которые сэкономят ваши средства:*



- Если у вас деревянные полы, застелите их ковриками, чтобы тепло не уходило. Кроме того, ваш дом станет гораздо уютнее.
- Купите себе теплое зимнее одеяло и отключайте отопление на ночь.
- Переключите термостат на одно деление вниз — холода вы не заметите, а за год удастся сэкономить приличную сумму.
- Во избежание сквозняков пользуйтесь уплотнителями и специальными подушками. Если у вас старомодные окна, заклеивайте их на зиму.


● Вам действительно нужно стирать рубашку каждый день? Попробуйте ее проветрить — повесьте на вешалку в открытом месте. Так вы сможете надеть ее еще раз, прежде чем отправить в стирку.

● Откажитесь от сушки в стиральной машине — это одна из самых энергозатратных операций в доме. Сушите одежду на улице или на специальной сушилке дома. Белье, которое сохло на улице, пахнет восхитительно.

● Закрывайте окна ставнями и шторами, чтобы обеспечить теплоизоляцию и сохранить тепло.

● Положите на диван перед телевизором побольше пледов и теплых одеял, вместо того чтобы повышать температуру в комнате. Поверьте, вам станет намного уютнее.

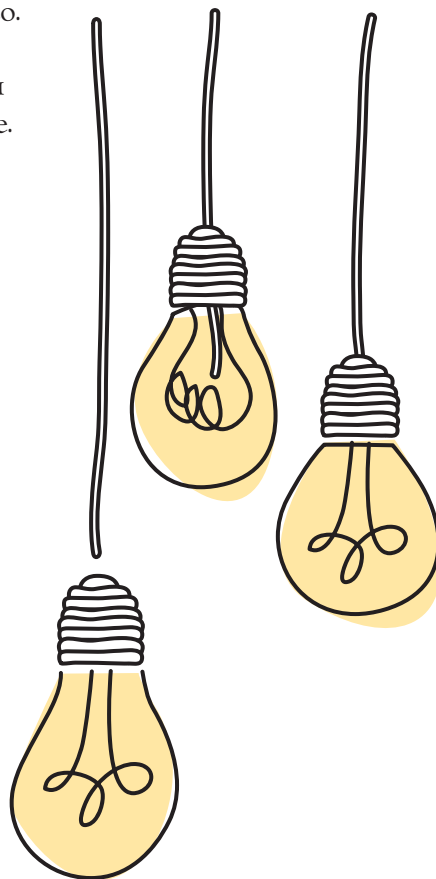


- 
- Перейдите на светодиодные (LED) лампочки. На освещение приходится до 18% суммы счетов за электричество. Такие лампочки потребляют на 85% меньше энергии, чем обычные лампы накаливания, а света дают столько же.

- Используйте батарейки-аккумуляторы — они используют в 23 раза меньше невозобновляемой энергии, чем одноразовые.

- Старайтесь не открывать дверцу духовки, когда она включена. Когда вы открываете дверцу, теряется до четверти тепловой энергии.

- Выходя, гасите свет — это же так просто!



- Установите индукционную плиту — она экономит энергию, направляя тепло непосредственно на кастрюлю или сковородку и сокращая время на приготовление пищи.