

1551579



ШВЕДСЬКІ СЕКРЕТИ  
ЩАСЛИВОГО ЖИТТЯ



ЛАГОМ



ЛОЛА А. ЕКЕРСТРЬОМ

Лаґом — це щось значно більше, ніж просто помірність, з якою зазвичай асоціюють цей шведський стиль життя. Це не лише коротке слово, що глибоко вкорінилось у свідомість шведів, — у ньому криється ціла філософія, що допоможе не тільки жити щасливим і повноцінним життям, а й віднайти для себе справжню рівновагу.

*Зауваження від автора*

3

*Вступ + використання*

6

**КУЛЬТУРА +  
ЕМОЦІЙНІСТЬ**

12

**ЇЖА + СВЯТА**

20

**ЗДОРОВ'Я +  
ДОБРОБУТ**

31

**КРАСА + МОДА**

36

**ДЕКОР +  
ДИЗАЙН**

89

**СОЦІАЛЬНЕ  
ЖИТТЯ + ДОЗВІЛЛЯ**

105

**РОБОТА + БІЗНЕС**

121

**ГРОШІ + ФІНАНСИ**

141

**ПРИРОДА +  
ЕКОЛОГІЧНИЙ  
СВІТОГЛЯД**

155

**ЛАГОМ  
У МІНЛИВОМУ  
СВІТІ**

173

*Про автора*

190

*Подяки*

191