



Jonny Jackson & Elias Larsen

the little book of  
**LAGOM**

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



summersdale

Джонни Джексон и Элиас Ларсен

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

# 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**



# Что такое «лагом»?

ЭТО  
ЗАМАСКИРОВАННОЕ  
«ХЮГЕ»?





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 пирах, когда разливали вино и стремились, чтобы каждый получил свою долю.







## 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.

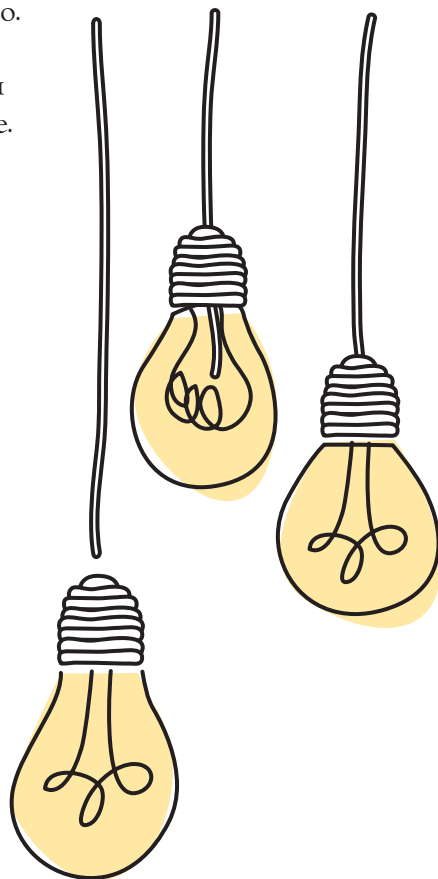


- 
- Перейдите на светодиодные (LED) лампочки. На освещение приходится до 18% суммы счетов за электричество. Такие лампочки потребляют на 85% меньше энергии, чем обычные лампы накаливания, а света дают столько же.

- 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.