



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

ОДРИ®  
Москва 2018

# 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-тикки
- 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 > Смузи 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  
«ХЮГГЕ»?



Слово «хюгге» стало настоящим символом 2016 года. «Лагом» — еще одна скандинавская концепция, за-крепившаяся в нашем словаре. Мож-но подумать, что эти термины похо-жи — или даже одинаковы. Датское искуство «хюгге» — это умение наслаждаться простыми радостями жизни и моментами спокойствия. А шведский «лагом» — это разумный образ жизни, которому свойственны баланс, скромность, простота и гар-мония. «Лагом» — это шведское сло-во, которое можно было бы переве-сти «столько, сколько нужно». Лагом можно применить в любой сфере жизнi — например, вы можете бо-льше серьезно относиться к исполь-зуемому вами количеству ресурсов; перейти на правильное питание, соз-

дать идеальный для себя баланс ра-боты и жизни, сберегать 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 кон-цепции в другом. Она учит жить простой жизнью и наслаждаться ею, сосредоточиваясь на том, что по-настоящему важно. Лагом можно приспособить под свои индивиду-альные потребности, нужным обра-зом изменив его в каждой сфере сво-ей жизни для обретения идеального баланса. Кроме того, вы можете ис-пользовать 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:



- ➊ Если у вас деревянные полы, застелите их ковриками, чтобы тепло не уходило. Кроме того, ваш дом станет гораздо уютнее.
- ➋ Купите себе теплое зимнее одеяло и отключайте отопление на ночь.
- ➌ Переключите термостат на одно деление вниз — холода вы не заметите, а за год удастся сэкономить приличную сумму.
- ➍ 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.
- Страйтесь 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.

