

# Obsah

---

## 8 CO JE LAGOM? JE TO JEN PŘESTROJENÉ HYGGE?

## 11 ČÁST 1: DOMOV PODLE LAGOM

12 Rychlé a snadné způsoby, jak doma šetřit energie

17 > Nákupní taška z trička

18 > Úžasná variabilita dřevěných přepravek a palet

21 > Uklízejte s domácím citrusovým čističem

22 > Parádní ochrana před průvanem

23 > Koberceček ze starých látek

24 Věnujte pozornost spotřebě vody

27 Čas zbavit se nepotřebných věcí!

34 > Věšáky z větví

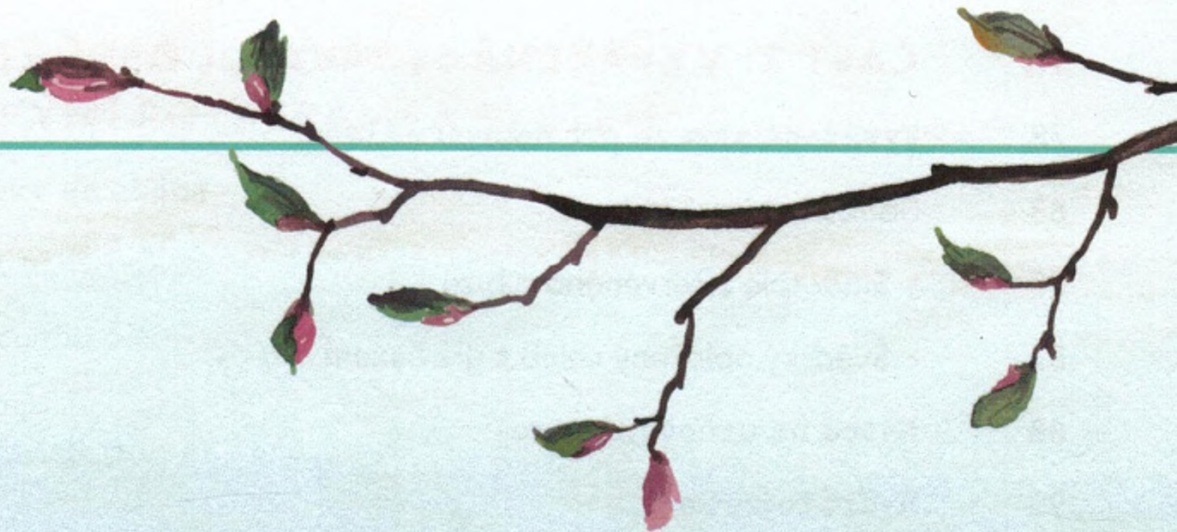
39 Udržitelné nakupování - kontrolní seznam

40 Kuchyň podle *lagom*

40 Tipy, jak omezit plýtvání potravinami

44 Prodloužení životnosti ovoce a zeleniny

47 > Karamelizované cibulové čatní



- 49 > Jahodový džem
- 50 Skvělé zbytky
- 53 > Dvakrát pečené brambory
- 55 > Tikki aloo
- 57 > Klobásová směs
- 59 > Pečený zeleninový koláč ze zbytků
- 60 Jezte sezónní a místní potraviny
- 62 Zahrada podle *lagom*
- 64 Pusťte se do pěstování
- 65 > Vypěstujte si bylinky v zavařovacích sklenicích
- 66 Sušení bylinek pro celoroční použití
- 68 Kompostujte!
- 70 > Vytvořte hmyzí hotel
- 72 Úžasné levné a jednoduché nápady na recyklaci na zahradě

## 77 ČÁST 2: VYVÁŽENÁ STRAVA A DOBRÉ ZDRAVÍ

- 78 Vyvážená strava pro dobrou náladu
- 83 Omezte stimulanty
- 85 > Smoothie z červeného rybízu
- 87 > Švédský obložený chléb s gravlaxem
- 88 Návod na určování porcí
- 90 Hydratujte se
- 92 Najděte si vhodný pohyb
- 98 Vyrovnaná mysl

## 103 ČÁST 3: ZDRAVÁ ROVNOVÁHA V ŽIVOTĚ A PRÁCI

- 104 *Lagom* v práci
- 112 Jít za svým cílem
- 114 Peníze
- 116 Rodinné aktivity
- 117 Společenské závazky
- 118 Čas s tabletem a televizí
- 120 Spánek
- 123 Dejte si pauzu
- 123 Buďte vděční za to, co máte
- 124 > Úžasná zábava pro celou rodinu s kartonovými krabicemi

**129 ČÁST 4: NAJDĚTE ROVNOVÁHU  
MEZI SVÝMI POTŘEBAMI A SVĚTEM**

130 První kroky ke změně

132 Buďte vlídní

136 Věnujte trochu času

**138 ZÁVĚR**

**140 ZAHRANIČNÍ ZDROJE**

