

Obsah

8	ČO JE LAGOM? JE TO LEN INÝ NÁZOV PRE HYGGE?
11	1. ČASŤ: LAGOM DOMA
12	Rýchlo a jednoducho ušetríte energiu okolo domu
17	> Z trička taška
18	> Všestranné využitie škatuľa paliet
21	> Pri upratovaní použite domáci citrusový čistič
22	> Zabráňte prievanu
23	> Handrový behúň
24	Opatrne s vodou
27	Najvyšší čas skoncovat s neporiadkom!
34	> Vešiak z konárov
39	Nakupovanie pod kontrolou - ako na to
40	<i>Lagom</i> kuchyňa
40	Neplytvajte jedlom
44	Predlžovanie životnosti potravín
47	> Karamelizované cibulové čatní

49	> Jahodový džem
50	Čo so zvyškami
53	> Dvakrát pečené zemiaky
55	> Tikki aloo
57	> Opečené párky
59	> Koláč so zapekanou zeleninou
60	Zamerajte sa na sezónne potraviny z okolia
62	<i>Lagom</i> záhrada
64	Začnite pestovať
65	> Vlastné bylinky v zaváraninových fľašiach
66	Sušenie bylín na celoročné použitie
68	Kompostujte!
70	> Domček pre hmyz
72	Lacné a jednoduché nápady, ako recyklovať veci v záhrade

77	2. ČASŤ: VYVÁŽENÁ STRAVA A ZDRAVIE
78	Stravou na dobrú náladu
83	Všetko s mierou
85	> Smoothie z červených ríbezlí
87	> Sendvič s marinovaným lososom
88	Aké porcie
90	Pijete dost vody?
92	Nájdite si vhodné cvičenie
98	Vyvážená myseľ
103	3. ČASŤ: ZDRAVÁ ROVNOVÁHA ŽIVOTA A PRÁCE
104	<i>Lagom</i> v práci
112	Dosiahnite ciele
114	Peniaze
116	Aktivity s rodinou
117	Spoločenské záväzky
118	Čas strávený pri TV/tablete
120	Spánok
123	Zastavte sa
123	Buďte vďační za to, čo máte
124	> Radosť pre celú rodinu s kartónovými škatuľami

**129 4. ČASŤ: SKLÁBTE SVOJE POTREBY
S POTREBAMI SVETA**

130 Ak chcete zmenu, začnite od seba

132 Buďte milí

136 Venujte svoj čas

138 ZÁVER

140 ZDROJE