

Ontdek LAGOM: de nieuwste Scandi-trend

Vind de balans in het leven die precies goed voor je is: lagom är bäst

18 APRIL 2017, AMSTERDAM

SAMENVATTING

Volgens het World Happiness Report 2017 wonen de gelukkigste mensen ook deze keer weer in de Scandinavische landen. De Zweedse levensfilosofie lagom is te vergelijken met het Engelse 'less is more': het hoeft niet allemaal perfect en groots te zijn. Door deze mentaliteit hebben de Zweden minder burn-outs en meer energie. Lola A. Åkerström geeft in het fullcolour geïllustreerde LAGOM een unieke blik op dit Zweedse fenomeen. Onder andere NRC Handelsblad, Vogue, Elle en The Telegraph noemen dit de nieuwe Scandi-trend van 2017. Deze lifestylegids met praktische tips en inzichten voor een beter leven verschijnt 10 augustus.

‘Lagom är bäst’ is een bekend Zweeds spreekwoord, dat zoiets betekent als: ‘De juiste hoeveelheid is het beste’. *Lagom* vat de Zweedse psyche perfect samen en is een van de redenen waarom Zweden een van de gelukkigste landen ter wereld is, met een gezonde privé-werkbalans en een hoge levensstandaard.

Lagom is een manier van leven die harmonie bevordert. Het draait om eerlijkheid, gematigdheid en tevreden zijn met wat je hebt in het leven. Het gaat niet om te veel of te weinig van iets hebben, maar om een algeheel gevoel van tevredenheid.

Vol inzichten en met prachtige foto's: deze waardevolle lifestylegids zal eenieder helpen om kleine, eenvoudige veranderingen aan te brengen in je dagelijkse bestaan – of dat nu je dieet, financiën, werk of je vrije tijd betreft – zodat je leven gelukkiger en evenwichtiger wordt.

Voor alle lezers van Meik Wikings *Hygge*: maak kennis met hét boek over de nieuwste Scandi-trend: *Lagom*.

Over de auteur

Lola A. Åkerström is een prijswinnende fotograaf, spreker en journalist. Ze schrijft artikelen voor onder meer de BBC, *The Guardian*, *Lonely Planet*, *Travel + Leisure* en *National Geographic Traveler*. Lola is ook eindredacteur van Slow Travel Stockholm, een online magazine over de Zweedse hoofdstad. Ze woont met haar man en twee kinderen in Stockholm, en blogt op www.lolaakinmade.com.


Titel: *Lagom* | **Auteur:** Lola A. Åkerström | **Omvang:** ca. 192 pagina's | **Prijs:** € 15,00 | **ISBN:** 978-



RELEVANTE LINKS

 **Boekgegevens**
<https://issuu.com/awbruna/docs/lagom>

 **Website Lola Akinmade Åkerström**
<http://www.lolaakinmade.com>

 **Artikel van Lola Akinmade Åkerström over Lagom**
http://www.slate.com/articles/news_and_politics/roads/2013/09/sweden_s_lagom_the_single_word_that_sums_up_the_swedish_psychology.html

CITATEN

"De Scandinaviërs kennen de kunst van het leven."

— Knack

"Na het Deense HYGGE (gezelligheid) is LAGOM uit Zweden een trend: niet te veel en niet te weinig. Hoe kun je gematigder leven in die zee van alledaagse verleidingen?"

— NRC Handelsblad

AFBEELDINGEN





CONTACTPERSONEN



Marije Lenstra

PR non-fictie

Marije.lenstra@awbruna.nl

Telefoon: + 31 (0)20 218 1605

Mobiel: +31 (0)6 2120 9450

OVER LEV.

Lev. is het non-fictiefonds van A.W. Bruna met boeken die mensen informeren, inspireren en motiveren. Bij Lev. verschijnen boeken van auteurs zoals [Brené Brown](#), [Berthold Gunster](#) en [Marie Kondo](#).

Klik [hier](#) voor de laatste brochures.



Lev.newsroom

