

# LAGOM

## Lola A. Akerström

Descubre las claves de *lagom*, la novedosa filosofía de vida que viene de Suecia y que promulga el equilibrio y la moderación como las claves de la felicidad.

Una obra que nos presenta una filosofía de vida que propone un profundo cambio de mentalidad y de valores, muy acorde con el momento de crisis de los recursos que sufre el planeta.

Inspirada en un concepto de origen sueco, *lagom* que viene a significar «en su justa medida», es el arte de aportar armonía a todos los aspectos de la vida con el fin de alcanzar, sin presión y sin esfuerzo, un estado óptimo de bienestar. Partiendo de la idea de que más no significa necesariamente mejor, el estilo de vida *lagom* nos invita a descubrir las ventajas de la simplicidad: desde una alimentación más natural hasta un hogar que emane elegancia y serenidad, pasando por un equilibrio perfecto entre espacio personal y vínculo social.

*Lagom* designa el punto óptimo vital y el justo medio definitivo, pero hay algo aún más importante, y es que nos anima a actuar a partir de lo que es óptimo para cada uno, porque el grado de satisfacción difiere de unas personas a otras.

*Lagom* no tiene respuestas para todo, pero es la clave para apartarnos de las garras del consumo flagrante. Nos convierte en seres más conscientes en sintonía con nuestros cuerpos y necesidades y despierta preguntas que nos ayudan a evaluar mejor qué elegimos incorporar a nuestra vida, tanto a nivel material como personal.

**Lola A. Akerström**, fotógrafa y escritora afincada en Suecia, firma esta estética guía ilustrada con preciosas fotografías de la autora y salpicada de consejos para incorporar una filosofía que ya es tendencia en moda, decoración o gastronomía: *Lagom*, el arte de llevar una vida más sencilla, sostenible e infinitamente más satisfactoria.

Un hermoso libro que nos ayudará a introducir pequeños cambios en nuestro día a día, para alcanzar una forma de vivir más feliz y equilibrada.



Colección:  
Crecimiento personal

P.V.P.: 22€  
192 páginas

Lanzamiento:  
septiembre de 2017

“ El concepto de *lagom* ha creado una cultura de justicia y confianza. Mantiene a raya el consumo y el egoísmo ostentoso y se asegura de que todo el equipo, sea un colegio, una empresa o todo el país, reciba lo que le corresponde. ”

Dr. Kjell A. Nordström, conferenciante, escritor y economista sueco.

### Lola A. Akerström

Ha vivido en tres continentes distintos (África, Norteamérica y Europa) durante largos periodos de tiempo. Cursó un máster en Sistemas de Información en la Universidad de Maryland (Baltimore, Estados Unidos) y trabajó como consultora y programadora durante más de una década antes de seguir su vocación de convertirse en fotógrafa, autora y aventurera, lo que le ha permitido explorar los matices de culturas diversas. Actualmente, es escritora, conferenciante y fotógrafa galardonada con numerosos premios. Colabora con asiduidad con medios tan prestigiosos como *AFAR*, la *BBC*, *The Guardian*, *Lonely Planet* y *National Geographic Traveller*. También es editora de *Slow Travel Stockholm*, una revista digital dedicada a explorar la capital de Suecia en profundidad. Vive en Estocolmo con su marido y sus dos hijos.

URANO

www.edicionesurano.com