

VENTAJAS DE APLICAR LAGOM EN EL DÍA A DÍA

Lagom es un estilo de vida que apuesta por el placer de compartir y la moderación como claves para el bienestar y la felicidad.

Conseguir un hogar despejado y más tranquilo



Aprender a cuidar de los recursos y ser ahorrativo



Tener equilibrio mental para vivir de una manera más centrada



Sentirse parte de algo más grande y mejorar las relaciones sociales



Beneficios

LA LONGEVIDAD HUMANA

Depende en gran medida de cómo vivimos:

93 %

depende de los hábitos, entre otros factores

7 %

depende de los genes



TRABAJAR MÁS DE 55H

Afecta a nuestra salud:

35 %

más de posibilidades de sufrir un accidente cerebrovascular.

17 %

más de riesgo de morir por una enfermedad cardíaca.

