

VANTAGENS DE APLICAR LAGOM NO DIA A DIA

Lagom é um estilo de vida que busca o prazer de compartilhar e a moderação para alcançar o bem-estar e a felicidade.

Viver em uma casa mais organizada e silenciosa



Aprender a cuidar dos recursos e ser econômico



Ter equilíbrio mental para uma forma de vida mais focada



Sentir-se parte de algo importantes e melhorar as relações sociais



Benefícios

A LONGEVIDADE HUMANA

Depende, em grande parte, de como vivemos:

93 %

Depende dos hábitos, entre outros fatores

7 %

Depende dos genes



TRABALHAR MAIS DE 55 HORAS:

Afeta nossa saúde:

35 %

Mais propenso a sofrer um acidente vascular cerebral.

17 %

Mais risco de morte por alguma doença cardíaca

