

image not found or type unknown



Fecha de publicació:

21/06/2017

Sello Editorial:

Columna Edicions

Contacto de prensa

Nombre: Núria Rosell

Teléfono: 93 492 86 71

Email: nuria.rosell@grup62.com

Nombre: Andrea Cuéllar

Teléfono: 93 492 8211

Email:
andrea.cuellar@grup62.com

Nombre: Xavier Gafarot

Teléfono: 93 492 8654

Email: xgafarot@grup62.com

Nombre: Directora de marketing i comunicació AIG: Marta Oliva i Domènech

Teléfono: 93 492 8155

Email: moliva@grup62.com

Hygge

Meik Wiking

Descobreix per què els danesos són els més feliços del món i com pots ser-ho tu també.

Descobreix per què els danesos són els més feliços del món i com pots ser-ho tu també.

Si Dinamarca és el país on la gent és la més feliç del món és gràcies al hygge.

El significat real de hygge s'ha d'experimentar més que no pas explicar: el sents quan t'arrauleixes al sofà amb la persona que estimes, o quan comparteixes un bon dinar amb els amics més propers. Són aquells matins nítids, d'un blau intens, en què la llum entra per la finestra de casa.

En Meik Wiking és director executiu de l'Institut d'Investigació de la Felicitat de Copenhaguen, que se centra en l'estudi del benestar i la qualitat de vida. En Wiking, que es dedica a esbrinar els motius de la màgia que té la vida danesa, exposa, amb un enfocament divulgatiu i pràctic, quines són les claus del hygge i com el podem aplicar a la nostra quotidianitat. Cada capítol tracta d'un aspecte del hygge: la llum, la roba, el menjar i la beguda, la llar... Des de triar la il·luminació adequada i organitzar un sopar festiu fins a crear un kit d'emergència hygge, aquest llibre inspirador, ple d'idees i de consells útils, do it yourself i receptes de cuina, t'ensenyarà com tornar-te més hygge i descobrir així el secret per ser més feliç.

Meik Wiking