

ЕКАТЕРИНА
БЕЛКИНА

СВИН КИНЫ ФИЛН АНСЫ



О ЖИЗНИ И ЭКОНОМИКЕ
ДОСТУПНО И ПРОСТО

Екатерина Сергеевна Белкина
Свинкины финансы. О жизни
и экономике доступно и просто
Серия «Звезда нонфикшн»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=66112298

*Свинкины финансы: о жизни и экономике доступно и просто:
ISBN 978-5-17-138169-1*

Аннотация

Все хотят разбираться в финансах, но немногие осияют многотомные труды по экономике. Сегодня финансовая грамотность является не просто модным трендом, а абсолютно необходимым знанием. Потому что без нее подчас бывает нелегко самому себе ответить на такие важные вопросы:

- На что уходят мои деньги?
- Как правильно записывать расходы и поможет ли это наконец вылезти из долгов?
- Можно ли экономить на еде, не переходя на хлеб и воду?
- Работают ли карты лояльности, кешбэк и промокоды?
- Как не попасть в «зарплатное рабство» или на удочку мошенников?
- Потеряю ли я деньги, если у моего банка отзовут лицензию?
- Как правильно пользоваться кредиткой и улучшить свою кредитную историю?

– Можно ли начать инвестировать без специального образования?

– Как экономическая политика страны влияет конкретно на мой кошелек?

Екатерина Белкина – финансовый журналист, 10 лет писала про банковскую систему и экономику в ведущих СМИ. Сегодня Екатерина ведет канал «Свинкины финансы», где разъясняет последние финансовые новости для всех желающих разобраться в теме и делится лайфхаками для личного бюджета. Книга поможет сформировать финансово грамотное поведение, которое подходит именно вам, а не соседу, подруге или экспертам из соцсетей.

В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

Содержание

Вступление	6
Глава 1	9
Основные принципы планирования бюджета	9
Как записывать расходы, чтобы это не было пустой тратой времени	14
Общие принципы экономии	18
Экономия на еде	25
Конец ознакомительного фрагмента.	31

**Екатерина
Сергеевна Белкина
Свинкины финансы:
о жизни и экономике
доступно и просто**

© Белкина Е.С., текст

© ООО «Издательство АСТ»

Вступление

Вот и началось новое десятилетие, но до сих пор некоторые эксперты считают: низкий уровень финансовой грамотности россиян объясняется тем, что мы слишком мало времени живем при рыночной экономике. Между тем Советский Союз развалился еще в 1991 году, то есть 30 лет назад.

Конечно, скорости нашего современного цифрового мира таковы, что постоянно появляется что-то новое, в том числе и в финансовой сфере. Тут Россия, конечно, не одинока. Люди вроде бы и хотят получше разбираться в финансах, но не всегда понимают, а куда же бежать за новыми знаниями? Труды по макроэкономике повысят уровень образованности и немного помогут разобраться с тем, а что же происходит вокруг и как это влияет на бюджет одного конкретного человека и семьи. Думаю, что все равно людям не хватает какой-то более практической и приземленной информации, актуальной для обычных повседневных дел и обстоятельств.

Эта книга – вовсе не учебник, но я надеюсь, что чему-то она все же научит. Читайте, что я просто захотела поговорить с вами и поделиться информацией, которой владею и которая может быть полезна.

Я более десяти лет работала финансовым журналистом в крупных федеральных СМИ, долгое время специализировалась на банках. Но вот уже лет семь интересуюсь не только

профессиональным финансовым миром для специалистов, но и другой стороной этого самого мира – той, на которой находятся обычные люди. Они – не только клиенты банков. Они планируют бюджет, экономят, выбирают выгодные карты и думают, куда же надежно вложить деньги, чтобы сбережения не обесценивались.

Если говорить о моей жизни, то я стала очень активно интересоваться личными финансами в 2015 году. Из-за кризиса 2014–2015 годов выяснилось, что при той же зарплате денег теперь внезапно не хватает на все то же самое. Из-за падения курса рубля цены выросли не только на туристические услуги и импортные товары. Оказалось, что и в отечественной продукции много иностранных составляющих. А производители на 100 % российских товаров не захотели отставать от конкурентов и тоже подняли цены.

Вся эта ситуация заставила меня задуматься над тем, а на что я трачу свои деньги, как тратить меньше и где вообще хоть немного можно выгадать какой-то материальной пользы для себя? Позднее я стала делиться своими знаниями на своих каналах – «Свинкины финансы» в Яндекс Дзене, Telegram и в Пульсе Mail.ru. И оказалось, что многим эта тема интересна! К тому же, как опытный финансовый журналист, я могу более или менее толково объяснить читателям какие-то сложные нюансы. Причем опираюсь я не только на теорию, но и на ту информацию, которую узнала в беседах с топ-менеджерами банков, чиновниками, экономистами и прочими

квалифицированными в своих отраслях людьми.

Надеюсь, что эта книга поможет вам разобраться с личными финансами и другими вещами, которые с ними тесно связаны. Например, говорят, что деньги – одна из самых распространенных причин для развода супружеских пар. Но они же могут стать фактором разлада и просто человека с самим собой, со своим целями и эмоциями. Надеюсь, что если у вас и есть признаки такой дисгармонии, то этот неприятный процесс удастся вовремя остановить. А я постараюсь помочь.

Глава 1

Планирование бюджета и оптимизация расходов

Основные принципы планирования бюджета

В предисловии к книге я уже предупреждала, что это не учебник. Так что не буду излагать какие-то академические теории и пересказывать концепции разных гуру финансового менеджмента. Постараюсь остановиться на каких-то практических советах, которые уже можно адаптировать под себя.

Словосочетание «планирование бюджета» сразу вызывает ассоциации с жесткими лимитами трат по каждой категории расходов. Например, на еду в месяц можно тратить 8 тысяч рублей и ни копейкой больше, а годовой бюджет на одежду одному человеку – 50 тысяч рублей, и все. На самом деле все может быть гораздо более гибким. И, как обычно, выбранная специфика планирования бюджета зависит только от индивидуальных целей и приоритетов.

Первый вопрос, на который стоит ответить: какая у вас цель? Для чего хотите планировать личный или семейный

бюджет? Скорее всего, цель – меньше тратить. А оставшееся – либо копить, либо пускать на выплату кредитов.

Тут у нас возникает второй вопрос: сколько вы хотите копить или иным образом «вынимать» из своего ежемесячного бюджета? Многие слышали про совет экспертов откладывать 10 % от зарплаты и любого другого дохода. Эта цифра выглядит вполне здраво. Я считаю, что 10 % можно отложить с любой зарплаты, даже самой маленькой, просто при мизерном доходе и эта отложенная сумма будет тоже небольшой. В то же время я бы не советовала привязываться к этим пресловутым 10 % как к какому-то «золотому стандарту».

Это может быть совсем другая цифра. Как правило, чем выше доход, тем больше сильная сумма, которую можно выделять с ежемесячных поступлений на ваш счет. Допустим, человек получает зарплату 30 000 рублей. Для него научиться регулярно откладывать хотя бы 3000 рублей – уже хороший шаг. Возможно, он сможет откладывать и больше, но вряд ли эта будет половина такой зарплаты. А другой человек получает 200 000 рублей. Если нет ипотеки и других серьезных финансовых обязательств, он может откладывать и 100 000 рублей, а это уже 50 % дохода. При этом не считаю нужным называть какие-то суммы, которые нужны на комфортную или экономную жизнь. Кроме личных обстоятельств, отличаются и приоритеты.

Давайте возьмем в пару нашему абстрактному гражданину с зарплатой 200 000 рублей другого такого же товари-

ща с аналогичным окладом. Пусть у них будут одинаковые жизненные обстоятельства. Но один будет копить на первый взнос по ипотеке, живя на 50 000 рублей, а второй будет снимать квартиру, откладывая 30 000 в финансовую подушку безопасности, а на остальное будет вполне комфортно существовать – с походами в кафе и поездками за границу. И нет, мои пальцы не поднялись над клавиатурой, чтобы осудить второго. Это вопрос приоритетов. Именно ваших, а не социума. Если говорить конкретно обо мне, то я негативно оцениваю только траты всех доходов в ноль или чрезмерное потребление, на которое постоянно берутся кредиты.

ПЕРВЫЙ ВОПРОС, НА КОТОРЫЙ СТОИТ ОТВЕТИТЬ: КАКАЯ У ВАС ЦЕЛЬ? ДЛЯ ЧЕГО ХОТИТЕ ПЛАНИРОВАТЬ ЛИЧНЫЙ ИЛИ СЕМЕЙНЫЙ БЮДЖЕТ?

Итак, мы определились с тем, какая часть нашего бюджета изымается – уходит на накопления или на погашение кредитов или других долгов. А может быть, и на то, и на другое.

Далее нам следует определиться с тем, как же мы будем распоряжаться оставшейся суммой? Я бы выделила тут два основных подхода: подробное планирование и концептуальное планирование. *Концептуальным* я тут называю очень простую концепцию: отложили часть дохода, а остальное тратим, как нравится. Только не залезаем в накопления или в отложенное на погашение кредита, то есть в ту самую «изъятую» часть дохода. Можно сразу отрезать еще один кусочек

– обязательные платежи. Сразу говорю, что я везде подразумеваю общесемейный бюджет. Если семья состоит из одного человека, то этот же бюджет является и личным. Если у вас есть муж или жена, но бюджет отдельный – все то же самое примерно. Так вот, если вы не практикуете злостные неплатежи, то к обязательным издержкам как раз относятся оплата услуг ЖКХ, мобильной связи и доступа в интернет, а также оплата проезда. Еду я бы сюда не стала включать: мне кажется, что в этой графе расходов есть где разгуляться в плане оптимизации.

Далее при концептуальном планировании мы просто придерживаемся самой простой концепции: вычли из доходов часть на накопления и на обязательные платежи, а остальными деньгами распоряжаемся, как хотим.

Подробное же планирование предполагает, что человек контролирует расходы по каждой конкретной категории. Например, на еду можно потратить только 10 000 рублей в месяц, а бюджет на развлечения – 12 000 рублей в год. Их можно распределить как по месяцам, так в целом по году или кварталу. Сейчас потратили меньше, а потом больше, и наоборот.

Знаю я и о таком подходе: оставшуюся после обязательных платежей сумму надо поделить на число дней месяца и тратить деньги только в рамках лимита. Например, осталось 30 000 рублей – значит, тратить надо не более 1000 рублей в день. Но такой подход мне не кажется разумным по оче-

видным причинам. Сегодня человек купил пальто за 8000 рублей, а потом два выходных дня ничего не тратил, потому что сидел дома и ел купленную ранее еду, а для развлечения просто гулял по парку. То есть все равно придется перенести остатки одного дня на другой день, а также «занимать» деньги из будущих дней. А это уже делает всю конструкцию бессмысленной. Возможно, такой вариант подойдет неработающим школьникам и студентам, которые получают деньги на карманные расходы от родителей, но при этом живут дома и не оплачивают коммунальные услуги и повседневное питание.

Мы уже определились с тем, как можно планировать расходы. Но чтобы такой процесс был действительно эффективным, обычно люди стараются эти самые расходы еще и сократить. Вот тут к нам на помощь приходит запись расходов и их анализ.

Как записывать расходы, чтобы это не было пустой тратой времени

Лично я записываю расходы в программу на телефоне – их сейчас много. Но не считаю это каким-то каноническим, правильным вариантом. Есть программы на компьютере, онлайн-сервисы, которые можно открыть с любого устройства. Можно фиксировать все в таблице Excel, тем более что сейчас в сети есть таблицы с готовыми шаблонами для учета именно семейных доходов и расходов. Наконец, если кому-то удобнее записывать в тетрадь и блокнот – пожалуйста. Я все же вижу смысл таких действий не в построении кучи графиков и диаграмм на основе данных в электронном виде, чего в блокноте, кстати, не сделаешь, а совершенно в другом.

Как и со многими другими прекрасными начинаниями, тут надо сразу определиться, какова наша главная цель. Скорее всего, вы не просто хотите составить конкуренцию Росстату и через год показать, что «коммуналка» и продукты подорожали вовсе не на 4–5 % официальной инфляции. Вероятно, ваша цель – понять, на что тратятся деньги, и сократить расходы. Популярны выражения наподобие таких: «Зашел в магазин, вроде ничего не купил, а нет 1000 рублей!» и «Я получаю среднюю по нашему городу зарплату, не шикаую, но почему-то в конце месяца на карточке (или в кошельке) пусто».

Сразу хочу немного расстроить самых нетерпеливых: через три дня вашему взору не предстанут те «черные дыры» бюджета, куда с непонятной скоростью утекают кровно заработанные средства. И даже через месяц, скорее всего, не проявится четкая картина. Я думаю, что более или менее эффективно проанализировать свои траты можно после того, как вы записывали доходы хотя бы месяца три. А уже совсем явная картина будет через год. Но это не означает, что в процессе нельзя сделать никаких выводов и скорректировать свое финансовое поведение. Можно уже через неделю, например, ужаснуться тому, сколько денег уходит на кофе и воду в процессе поездок по городу. Или узнать, что несколько «антистрессовых» походов в косметический магазин или заходов в платную онлайн-игру тоже способны заметно облегчить банковский счет.

Да, кажется банальной и преувеличенной вот эта фраза: «Не знаю, куда ушло столько денег!» Но на собственном опыте можно убедиться, что, действительно, люди этого иногда не знают. Что-то просто забывают по рассеянности, а чего-то – не осознают. Например, как из мелких, но регулярных трат со временем складываются внушительные суммы. В материалах СМИ и блогеров часто приводятся в таком контексте годовые траты на сигареты и кофе: мол, вот сколько можно было бы сэкономить и на эти деньги поехать в отпуск или купить себе что-то полезное. Но по факту считать можно и на примере такси, и на примере воды в ларь-

ке с фастфудом, и на примере каких-то дорогих, но особенно милых сердцу шоколадок или чипсов. Чтобы это не выглядело как нападки на нездоровую пищу, на месте вредных можно представить и какие-то дорогие фрукты, например манго. Ни один из перечисленных мной видов расходов не является недопустимым злом сам по себе. Тут вопрос в количестве таких расходов и в приоритетах: хотели бы вы меньше тратить на то, что оплачиваете сейчас, чтобы в будущем использовать эти деньги по-другому?

БОЛЕЕ ИЛИ МЕНЕЕ ЭФФЕКТИВНО
ПРОАНАЛИЗИРОВАТЬ СВОИ ТРАТЫ МОЖНО
ПОСЛЕ ТОГО, КАК ВЫ ЗАПИСЫВАЛИ ДОХОДЫ
ХОТЯ БЫ МЕСЯЦА ТРИ. А УЖЕ СОВСЕМ ЯВНАЯ
КАРТИНА БУДЕТ ЧЕРЕЗ ГОД.

Чем серьезнее вы хотели бы сократить траты, тем подробнее стоит записывать. Например, выделить для себя не просто категорию «еда», а сделать в ней много мелких подкатегорий: мясо и птица, сладкое, овощи и фрукты и так далее. Для того чтобы наиболее четко определить проблемные места, можно пойти еще дальше – например, при покупке овощей выделить сезонные и несезонные. Последние стоят дороже. И мясо также можно разделить по категориям – «дорого» – «дешево».

Некоторые люди говорят о том, что экономить деньги им помогает сам факт фиксации трат. Знаете, иногда худеющим или людям с расстройством пищевого поведения (анорек-

сия, булимия и так далее) советуют вести пищевой дневник. И в таких случаях на объем и качество питания может повлиять тоже сама необходимость учета съеденного: вроде как стыдно человеку перед самим собой, хочется фиксировать в тетрадке информацию о более приличном рационе. Так же и с расходами. Например, кто-то копит на первый взнос за квартиру. Затем испытывает неприятные чувства, записывая потраченные в кафе 2000 рублей – и в следующий раз уже захочется прогулять меньше, чтобы вновь не было неудобно перед самим собой. Но такой механизм встречается не столь часто. В основном данные о расходах – это только база, с которой еще предстоит поработать. Об этом мы поговорим в следующих частях этой главы, которая, в общем-то, вся посвящена сокращению расходов. Обратная проблема с жадностью и скупостью в отношении себя все же встречается гораздо реже.

Общие принципы экономии

Для начала давайте разберемся с той самой основой, а потом уже будем разбираться, как сэкономить на конкретных направлениях утечки средств с нашего счета.

Кстати, если вы без записи расходов в целом понимаете, какие у вас есть «черные дыры» для личного или семейного бюджета, то можно ничего не записывать. Но ничего не менять и получать результат лучше все равно не получится. Чтобы оставалось больше денег, надо либо больше зарабатывать, либо меньше тратить. Первому вопросу можно посвятить отдельную книгу, да и сотни текстов в СМИ и специальной литературе написаны как раз о наращивании доходов. Мы же рассмотрим в этой главе как раз путь снижения трат, по которому, кстати, вполне можно идти параллельно с усилиями по наращиванию доходов, если есть такое желание и возможность.

Итак, первое, на чем нам стоит остановиться: невозможно ничего не менять, все делать так же, но при этом меньше тратить. В интернете и соцсетях я не раз видела обсуждение чужих экономных меню или вариантов сверхбюджетного отдыха. И часто это было именно не обсуждение, а осуждение. «Ну и как можно нормально питаться на 5000 рублей на человека в месяц?! Так все здоровье испортите», «Лучше вообще никуда не ехать, чем жить в комнате за 20 долларов в

сутки»... Многие, думаю, видели подобные дискуссии. Хотя тут вроде бы все просто. Чтобы тратить меньше, есть три основных варианта: меньше получать товаров и услуг (то есть меньше покупать), оплачивать более дешевые аналогичные товары или услуги или искать способы получить те же самые товары и услуги, но по более низкой стоимости. Тут уже можно выбирать, какой путь ближе, или же двигаться сразу по всем трем направлениям.

Если вы хотите серьезно сократить траты, нужно готовиться, а не просто изредка пролистывать каталоги со скидками. Придется провести довольно заметные реформы в своей жизни. И эти преобразования, в общем-то, могут подразумевать и кардинальную смену образа жизни.

Когда в 2015 году я начала серьезно пересматривать свой бюджет, то довольно быстро обнаружила слабые места. В моем случае это были такси и общепит – как столовые, так и кафе. Чтобы снизить траты на такси, я стала планировать встречи с друзьями так, чтобы они не заканчивались глубоко в ночи и можно было успеть на метро и автобус. Когда-то позволяла себе доехать на такси, если место проведения рабочего мероприятия было далеко от метро, а времени было в обрез. А теперь приучила себя выезжать пораньше, чтобы в таких ситуациях можно было доехать на автобусе или успеть за полчаса пройти пешком. Кстати, потом ситуация с бюджетом устаканилась, и я снова смогла вызывать себе такси,

когда считала это необходимым. Но в тот кризисный период это помогло сэкономить кучу денег, которые с гораздо большей эффективностью были потрачены на другие цели.

Проблему с местами общественного питания я решила так. Встречи с друзьями в кафе, ресторанах и барах не вычеркивала из своего распорядка. В конце концов, большинству людей удобнее встретиться на нейтральной территории, а походы в гости – более редкое, хотя и очень приятное событие. К тому же я живу на окраине Москвы, а многие друзья находятся географически неблизко. То есть, если постоянно ездить друг к другу в гости, времени придется тратить больше, чем при встрече где-то в центре. Но, оставив такой вид развлечений в своем списке трат, я стала по-другому смотреть на меню даже уже знакомых кафе. Раньше тоже не выбирала самый дорогой стейк и коллекционное вино к нему, но стала подходить к выбору меню более вдумчиво. Также мы с друзьями и подругами стали чаще ходить в какие-то новые места, некоторые из которых были бюджетнее старых, привычных вариантов.

Тут надо сказать, что серьезно занялась своим бюджетом в нашем кругу только я, но денег стало меньше у всех: зарплаты во время и сразу после кризиса не росли, а цены – очень даже.

Также я стала стараться носить обеды на работу с собой, а не ходить в столовую или на бизнес-ланч в кафе. Полностью перейти на такой формат не удалось, признаюсь. Из-за спе-

цифики работы трудовой день часто начинался на каком-то мероприятии, куда неудобно было нести контейнер с едой, которую потом планировалось съесть на обед. А были и довольно напряженные периоды на работе, когда не каждый раз оставались время и силы для приготовления обедов с собой. Но процентах в 70 случаев мне таки удавалось принести заветный лоточек с едой, и на мое личное сведение дебета с кредитом это определенно повлияло.

Кроме того, я пересмотрела свои траты на косметику. Не то чтобы я была неисправимым косметическим «маньяком», таких девушек немало. Но определенно позволяла себе приобретение многих лишних баночек и тюбиков, причем некоторые из них потом мало использовала. Однако ужаться пришлось даже в тратах на базовые для меня вещи. Например, я посвятила много времени изучению блогов и опросу подруг и со второй попытки нашла тушь для ресниц, которая очень мне понравилась. При этом она стоила примерно в 10 раз меньше предыдущей «любимицы» – около 200 рублей вместо 2000. Конкретную марку не буду называть, потому что тут все индивидуально и надо потратить время на поиски своего варианта.

Я привела собственный пример, чтобы было понятно, какого рода могут быть необходимые изменения. При этом сокращаться могут самые разные виды трат – от дорогих хобби до брендовой одежды.

Еще важный нюанс: снижать сразу много статей расхо-

дов приходится тем людям, которые хотят оставлять себе побольше денег от зарплаты, но при этом используют покупки как антистрессовый допинг для хорошего настроения. Или хотя бы для выравнивания грустного настроения до какого-то нейтрального уровня. В таких случаях девушка или мужчина могут даже не иметь какой-то одной сферы притяжения – например, одежда или компьютерные игры. Можно просто от души тратить в том месте, в которое занесла судьба. В таком случае, конечно, предстоит найти новые способы порадовать себя, не требующие материальных затрат или просто дешевые. Худеющим людям диетологи и психологи советуют заменять радость от шоколадки или пиццы прогулкой, разговором с подругой, походом в кино или покупкой чего-то непродовольственного. Такой метод замены можно использовать и в случае с сокращением трат, только сосредоточиться нужно будет на бесплатных или бюджетных развлечениях или вариантах для расслабления.

Еще один момент, который стоит учитывать. Время приходится тратить не только для приготовления домашних обедов или пеших прогулок вместо такси. Приобретение более дешевой техники, косметики, обуви или поиск вариантов купить точно такое же, но со скидкой или по акции – это тоже процесс, требующий времени и определенных усилий. Так что на каждом этапе изменения финансового поведения я бы советовала анализировать: а какие на данный момент есть приоритеты, на какие неудобства вы готовы пойти, а на ка-

кие – нет?

В самом начале пути также не помешает осознать: жесткая экономия и жизнь условно на хлебе и воде без всяких лучей света в темном царстве может быть только временной мерой. Потенциал этого временного промежутка для каждого свой. Но постоянно, долгие годы вы не выдержите жизнь в ситуации с жесткой финансовой дисциплиной, если деньги есть и просто приберегаются для других целей – накопления или погашения кредитов. Однако жестко ужаться вполне возможно на какое-то время во имя великой цели. К тому же вы будете видеть горизонт такого решения и заранее порадуетесь, что станете жить посвободнее.

Если предполагается период жесткой или умеренно жесткой экономии, все равно советую сразу выделить какую-то небольшую сумму «на радости» – на фоне оптимизации всех расходов в по-вседневном режиме. Это может быть поход в кино раз в месяц или покупка хорошей книги раз в 2 месяца – это уже можете сами регулировать. Да, кино можно даже легально бесплатно посмотреть дома, книг в открытом доступе полно в электронном виде, а бумажные можно выбрать в библиотеке. Но если запретить себе вообще все, повышается вероятность финансовых «срывов», да и вообще настроение будет так себе. Важно: величину суммы на «баловство» необходимо хотя бы примерно для себя обозначить и особо не отступать от планов, чтобы это не превратилось в постоянные траты на удовольствия, да еще и с привкусом вины,

ведь было принято решение экономить – а не получается.

НА КАЖДОМ ЭТАПЕ ИЗМЕНЕНИЯ ФИНАНСОВОГО ПОВЕДЕНИЯ Я БЫ СОВЕТОВАЛА АНАЛИЗИРОВАТЬ: А КАКИЕ НА ДАННЫЙ МОМЕНТ ЕСТЬ ПРИОРИТЕТЫ, НА КАКИЕ НЕУДОБСТВА ВЫ ГОТОВЫ ПОЙТИ, А НА КАКИЕ – НЕТ?

Дальше хотелось бы рассказать об общих подходах и конкретных хитростях, которые позволят меньше тратить.

Экономия на еде

Это словосочетание сразу виртуально переносит нас на кухню с ветхим ремонтом, к плите, на которой уставший человек с землистым цветом лица варит себе пустую гречку на ужин. Безусловно, это будет его единственный прием пищи. Если речь идет о молоденьких студентах, то экономить они будут, сидя на самой дешевой лапше быстрого приготовления – той, что даже дешевле «Доширака». Между прочим, просто сварить макароны в кастрюле выходит экономнее, а стоимость «быстрой» лапши в пересчете на килограмм будет выше, чем у обычных макарон, но этот стереотип с пресловутыми пакетиками глубоко засел в сознании.

На самом деле, конечно, экономить на еде не просто можно, но и нужно без выдающегося аскетизма. Сначала расскажу одну плохую новость, а все остальные советы будут хорошими – по экономии на питании. Итак, плохая новость заключается в том, что самое лучшее и самое здоровое питание в любом случае будет дорогим. Можно абсолютно бесплатно получить качественное образование в вузе или за маленькую сумму купить билеты в театр на спектакль талантливого режиссера. И такой культурный поход какому-то зрителю может принести не меньше удовольствия, чем посещение Большого театра. Тут играют большую роль элемент удачи, индивидуальные предпочтения и стремления. С едой все не так.

Понятия «вкусно» и «невкусно» очень субъективны. У самых дорогих блюд и продуктов есть как поклонники, так и ненавистники. Во всяком случае, если омары и икра дороги, это не означает того, что вы питаетесь лучшей пищей по всем параметрам. Но есть и более стандартные критерии оценки. Например, всевозможная фермерская продукция стоит дороже аналогов из мира массового производства. Да, даже в самом обычном районном «Ашане» или «Перекрестке» пожухлые и немного помятые помидоры будут стоить меньше, чем их свежие симпатичные собраты. Не всегда, но часто это коррелирует и с вкусовыми качествами.

Также несомненно, что питание с большим количеством мяса, морепродуктов, свежих овощей и фруктов будет дороже, чем блюда с большим количеством углеводов в виде каш, пасты, выпечки, картошки и так далее. Задача – обеспечить бюджетный подходящий рацион для худеющих людей – еще больше усложняется. Но на этом плохие новости об экономии на еде заканчиваются. Дальше пойдут хорошие известия, и вот первое из них: вполне возможно сократить свои траты и при этом питаться разнообразной, полезной и вкусной пищей!

Что конкретно убирать из своего рациона, а что просто покупать дешевле – решать вам. Тут все индивидуально и, как обычно, зависит от целей – насколько сильно надо сократить затраты и каким был исходный рацион. Я просто поделюсь своим опытом и идеями, из которых вы можете выбрать

что-то подходящее для себя.

Ранее я уже упоминала, что один из значительных шагов экономии на питании – как можно больше готовить самим и как можно меньше есть в столовых, ресторанах, кафе, всевозможных точках быстрого питания. Там в цену блюда уже заложены аренда, труд персонала и другие расходы владельцев. Но, приходя в магазин, мы тоже видим очень много потенциальных завтраков, обедов и ужинов, над которыми уже кто-то поколдовал. Покупай и ешь. Я говорю не об овощах, фруктах и кефире, а о продукции, которую уже кто-то приготовил до вас, доведя до высокой степени готовности самостоятельного блюда. И все материальные затраты на процесс приготовления тоже заложены в цену.

Так что логично, что первым шагом экономящего человека должно стать исключение из потребительской корзины готовой еды всех видов. Самая большая добавленная стоимость – у готовых охлажденных и замороженных блюд. Салаты, супы, вторые блюда, всевозможные закуски и так далее. Далее идет все остальное: сосиски, колбасы, всевозможные консервы. Кстати, выпечка и всякие сладости типа печенья тоже стоят недешево в пересчете на килограмм.

Одна знакомая как-то рассказала, что стала печь печенья, пироги и торты сама и поразилась: выходит очень дорого! Когда она просто прихватывала пачку печенек к чаю в магазине, это было гораздо бюджетнее. Но такой вывод не совсем верен. Дело в том, что состав домашней выпечки у этой де-

вушки кардинально отличается от того, что она раньше брала в супермаркете. Допустим, всем нам лень разбираться в разнообразных Е и прочих химических добавках, которые сейчас присутствуют в подавляющем большинстве готовой еды. Но даже неспециалист может почитать состав сладостей и увидеть, что при их изготовлении используются маргарин, пальмовое масло (которое иногда в составе кокетливо называют растительным маслом или растительными жирами), яичный порошок, молочный порошок... Пусть потребительскую корзину химических веществ для кулинарии собрать тяжело (если вообще реально), но закупить всякие яичные порошки и маргарин может любой человек. Только вот когда готовишь для себя и близких людей, хочется использовать сливочное масло и другие качественные ингредиенты. Если хозяйка и готовит на маргарине, то предпочитает выбрать вариант получше, а не самый дешевый экземпляр. Готовая выпечка из качественных ингредиентов будет стоить дороже, чем самые дешевые печенки и пирожки на магазинной полке. И, конечно, дороже, чем домашний аналог: как я уже писала, в стоимость готового изделия заложены не только ингредиенты, но и все другие затраты производителя.

Но готовить выпечку самостоятельно – не значит оставлять в магазине круглую сумму. Существует множество бюджетных рецептов вкусного сладкого, в интернете можно найти кучу вариантов – как с описанием приготовления, так и в формате видео.

Такая же иллюзия дешевизны влияет на наше поведение и в других отделах супермаркетов. Например, самые бюджетные сосиски в пересчете на килограмм могут действительно быть дешевле мяса. Но посмотрите на состав: внутрь положили крахмал и другие компоненты, стоимость которых меньше, чем у мяса. И это мы не говорим про всякую химию и полезность для здоровья. Кстати, когда я начала 5–6 лет назад анализировать свои расходы, то стала более внимательно относиться к себестоимости и ценности продуктов. Так вот, делать самостоятельно сосиски или колбасу возможно, но задача нетривиальная. Зато можно найти более дешевые и полезные альтернативы – запекать индейку для бутербродов и для использования в яичнице, делать самостоятельно паштет из куриной и говяжьей печени, например.

В целом, можно ориентироваться на такой постулат: все обработанные и доведенные до продажного состояния продукты стоят дороже, чем исходный материал. Например, целая тушка курицы стоит дешевле, чем та же самая курица, но по частям. Покупая отдельно грудку или крылышки, мы не получаем полуфабрикат в готовом виде. Но эту курицу фабрика разделала и разложила по лоточкам, поэтому соответствующие затраты заложены в стоимость товара. Кто-то может спросить: а что же мне делать, если я ем только куриную грудку? Ну, а что тут делать – куриная грудка дороже других частей тела. Можно искать эту часть тушки птицы со скидкой, но все равно это будет дороже, чем целая курица, как

ни крути. Как я уже неоднократно упоминала, оптимизация трат – это всегда выбор самого человека, причем выбор как по крупным расходам, так и по любой мелкой покупке, на которую уходят деньги.

Если вы уже занимались оптимизацией трат на питание, то наверняка заметили, что рацион становится дешевле, если в нем появляется больше круп и других углеводов. Углеводы – это обязательно печенки. Те же овсянка, гречка, рис и многие другие продукты содержат в себе питательные элементы. Можно вводить больше блюд из круп в свой рацион, и это обязательно приведет к снижению трат. Но, конечно, я не призываю есть гречку с гарниром из макарон – меню все же должно быть более или менее сбалансированным. Но и тут есть где разгуляться: так, каши быстрого приготовления или с уменьшенным временем варки стоят дороже обычных вариантов, то же самое относится и к крупе в пакетиках. Соответственно, можно выбирать самые простые варианты круп.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.