



Chi, come me, fa ogni giorno i conti con il caro vita, indipendentemente se è single o meno, ha capito che, con il solo stipendio, togliendo le spese vive (rate varie, bollette, affitto, qualche piccolissimo hobby), senza regole, non si vive. Ogni giorno si deve fare i conti con il proprio portafogli, i più fortunati con la propria carta di credito, e, solitamente, il bilancio non è mai positivo.

Una serie di Tips and traps, come direbbero i più edotti, che avranno lo scopo di mettere al sicuro parte del tuo stipendio.

Risparmio

=
Guadagno

SingleItaly
Nuovi punti di vista

Premessa

Solo un brevissima premessa....Mia nonna diceva...

Lu sparagnu è mienzu guadagnu

te la sentiresti di darle torto? Sento troppo spesso dire in giro che, se vuoi guadagnare, di questi tempi, devi investire. Conosco un solo modo per guadagnare sul serio ed è... risparmiare.

Chi, come me, fa ogni giorno i conti con il caro vita, indipendentemente se è single o meno, ha capito che, con il solo stipendio, togliendo le spese vive (rate varie, bollette, affitto, qualche piccolissimo hobby), senza regole, non si vive. Ogni giorno si deve fare i conti con il proprio portafogli, i più fortunati con la propria carta di credito, e, solitamente, il bilancio non è mai positivo.

Del resto, mettere qualcosina da parte, dovrebbe essere il must. Certo, non si vive per lavorare ma si lavora per vivere, e, per vivere bene, dobbiamo avere le "spalle coperte". Allora come fare per risparmiare qualcosina e cominciare a capitalizzare il proprio futuro?

Partiamo con una serie di Tips and traps, come direbbero i più edotti, che avranno lo scopo di mettere al sicuro parte del tuo stipendio.

Come fare?

Indice

Taglio della spesa quotidiana	pag. 4
Taglio della spesa dell'automobile	pag. 6
Taglio delle spese mediche	pag. 8
Taglio delle spese bancarie	pag. 11
Taglio delle spese della palestra	pag. 14
Taglio delle spese del viaggiare	pag. 16

Buon risparmio a tutti!

Taglio della spesa quotidiana



Iniziamo con la **spesa**, l'attività più dispendiosa se gestita male.

Sapevi dell'esistenza dei **Gas**? I **Gas**, quelli con la G maiuscola, sono i **gruppi di acquisto solidale**, ossia associazioni di persone che si uniscono per spuntare prezzi migliori.

Il concetto che viene sfruttato dai Gas è molto semplice. Se il **negozio** sotto casa tua ha **prezzi**

così **elevati**, il motivo è che, la scatoletta di tonno, prima di arrivare nel tuo piatto, **ha passato diversi intermediari**, i quali, non lavorano gratis. Il loro lavoro, infatti, **fa lievitare il prezzo del prodotto con** i così detti **ricarichi**. Allora, assodato questo, **perché non si compra direttamente dal grossista senza passare per gli intermediari?** Il problema è che il grossista non vende piccole confezioni come il negozio. I **Gas comprano direttamente dal grossista e poi ridistribuiscono i prodotti all'interno del gruppo senza aggiungere costi**.

Per formare un **Gas bastano solo due famiglie**, tuttavia, come ci consiglia Andrea Saroldi, curatore del sito retigas.it, è bene ricercare se nella propria zona esistano già **Gas presenti** per un semplice concetto: **più si è e maggiore sarà il risparmio (stimato tra il 10 e il 20%)**.

Vuoi **risparmiare fino al 40%** rispetto all'acquisto al dettaglio? Se sei uno dei tanti fortunati che vive in grandi città, o nei loro pressi, **recati immediatamente ai mercati generali**. Il modo di fare spesa sta cambiando e questo l'abbiamo capito tutti. **La tendenza è comprare grandi quantità di prodotti per gruppi di famiglie**. Se vuoi sapere dov'è il mercato generale più vicino a te consulta la [Guida del commercio all'ingrosso agroalimentare](#) pubblicata da Mercati Associati ogni due anni. Al suo interno troverai anche gli orari di apertura.

Finalmente anche gli italiani stanno cominciando a capire che esiste un modo **veloce, diretto e pratico per risparmiare tantissimo**. Hai già capito vero di che parlo? C'è un **metodo di acquisto** che sotto gli occhi di tutti il quale, **azzera totalmente la filiera degli intermediari**

e ti fa risparmiare fino al 30%... è la **vendita on line**, ed è valida anche anche per i prodotti alimentari. Un esempio? Recati sul sito www.coldiretti.it e **cerca i produttori che vendono direttamente su internet**. Avrai la cassetta di frutta recapitata direttamente a casa tua e, sembra folle ma è così!, avrai risparmiato tantissimo.

Da For Men Magazine di Febbraio 2009 n. 71 leggo che:

un kg di mele (prezzo medio) dal produttore al consumatore costa:

- se acquistato presso l'azienda agricola € 1,50;
- se acquistato ai mercati generali € 1,80;
- se acquistato al supermercato € 2,50;
- se acquistato dal fruttivendolo € 3,10.

Capito? Da Febbraio ad oggi non credo sia cambiato molto! E per l'**auto**, la **palestra**, le **spese mediche**? **Il taglio delle spese, ma non della qualità della tua vità, è iniziato**. Follow me!

Taglio spesa dell'automobile



Dopo aver esaminato l'aspetto della **spesa quotidiana**, prediamo in esame l'**aspetto automobile....** ci dovrai andare ai mercati generali in qualche modo! Prenderai l'auto sicuramente.. all'ora perché non risparmiare pur prendendola?

Il carburante aumenta a vista d'occhio... l'auto rimane parcheggiata in garage.

E bravo! Anche se [Michael Schumacher](#) non corre più, qualcosa dalle strategie di gara della **Ferrari** ti sarà pur rimasta!

C'è un **trucco**, diciamo la scoperta dell'acqua calda, **per risparmiare su benzina o gasolio...** indovina un po'!

Più sei leggero e meno consumi, quindi, almeno che tu non abiti sul cucuzzolo della montagna e non scendi a valle solo una volta a settimana, evita di fare il pieno ogni volta, senza esagerare... se resti a piedi, fallo vicino a un lago, musica romantica e il tuo lui o la tua lei vicino

"Ho le ruote a terra"... "Perché normalmente volano?"

Controlla la **pressione dei tuoi pneumatici**: se è giusta risparmierai fino al 12% del carburante.

Una ruota ben gonfia fa meno attrito e di conseguenza ha minor trascinamento... indovina un po' il risultato?

Antenne, spoiler e baffetti non servono, se non solo per l'estetica!

Cara hai fatto il tagliando? Sì? Allora compra il caviale per cena!

La **manutenzione del motore** della tua vecchia, cara auto è fondamentale! Trova tempo per fare il tagliando in maniera regolare e il tuo portafogli sarà più gonfio. Cambiando il filtro d'aria, benzina o gasolio e controllandone la lubrificazione, il tuo conto in banca crescerà.... e come se

crescerà!

Hai comprato il portapacchi nuovo... che bello!

.... **come direbbe mio cugino che fa il benzinaio!** Comodo si ma, come detto da Luca Carboni, ci vuole un fisico bestiale per stare dritti contro il vento... La tua Station Wagon con il portapacchi nuovo ne sa qualcosa. L'auto del vicino con il portasci pure.

E per finire...

... **mi sono comprato l'auto con il clima, perchè non lo devo usare anche d'inverno?**
Bravo! Hai pensato di passare anche in banca per richiedere l'ennesimo prestito?!
Cerca di tenerlo spento, almeno in questo pazzo, pazzo inverno... con un terzo di serbatoio risparmiato che dici un pizza ci scappa?

Sapevi che **a Monaco di Baviera hanno sincronizzato i semafori?** I cittadini di Monaco stanno **risparmiando il 42% di carburante** da quando, l'intelligenza dei suoi amministratori, ha adottato questo provvedimento. Invitiamo anche i nostri amministratori a fare altrettanto, così da **non avere gli stop and go nella guida urbana**, tranne quando davvero serve.

Fonte [Paolo Ciccarone, responsabile motori di Radio 105 e Radio Montecarlo, in un'intervista rilasciata a For Men Magazine di Dicembre 2008]

Le spese della palestra sono troppo alte? Tranquilli.... ci pensa Single Italy... Alla prossima e ad maiora semper.

Taglia le spese mediche



qualche tips per risparmiare sulle spese mediche.

L'arte del ridere

Se capiti spesso da queste parti, ti ricorderai che tempo fa ti era già stato detto che, uno dei metodi per restare in buona salute, è ridere!

Per approfondimenti ecco il [link](#).

In questa sede non posso fare altro che ribadirlo e ricordarti i numerosi benefici che apporta una serata passata in allegria:

- E' un efficace anti-stress e anti-depressivo;
- serve per rinforzare il sistema immunitario;
- Funziona contro l'arteriosclerosi e i problemi cardiaci;
- Migliora le funzioni respiratorie ;
- Migliora le funzioni addominali;
- Soprattutto migliora l'autostima e le relazioni interpersonali;

Quindi che aspetti a rispolverare quel Dvd di Totò?!

La revisione è obbligatoria ma il tagliando di controllo no...

... eppure alla tua auto lo fai lo stesso per stare più tranquillo! Allora perchè non ti fai anche tu un tagliando ogni tanto, senza che poi "il meccanico" ti sveni, quando ha riscontrato ed ha risolto il problema?

Naturalmente non parlo del cambiarti l'olio e i filtri, parlo del più classico dei prelievi.... quello del sangue.

Devi infatti sapere che, se ogni tanto, a scadenze fisse, tipo ogni sei mesi, ti fai un bel prelievo con:

- **Emocromo con formula** per valutare la natura di eventuali infezioni;
- **Glicemia** per valutare il rischio cardiocircolatorio, l'esame deve essere totale, frazionato e trigliceridi;
- **Azotemia e creatininemia** per valutare eventuali sofferenze dei reni;
- **GOT, GPT, bilirumina e gamma GT** per scoprire l'eventuale malsano funzionamento del fegato;
- **Test della coagulazione** per il rischio di emorragie

con un solo prelievo, spendendo solo i soldi per il ticket, sei a posto tu e il tuo medico di base, che avrà il quadro della situazione sotto mano.

Se poi aggiungi l'esame delle urine sei ok.

Stai per arrivare agli 'enta, o sei tra gli 'enta e gli 'anta? Non dimenticare di fare un controllino in basso... la tua prostata ti ringrazierà.

Vuoi essere un Highlander?

Se la risposta è sì e giuri di dimenticare la spada a casa ti dico un segreto.... il segreto per esserlo non c'è perchè è sotto i tuoi occhi e non lo vedi.

Guarda la tua vita. Spero tu sia quello che penso.... un perfetto mix tra alimentazione, attività fisica e buone abitudini.

Sì perchè non c'è molto da dire....

- **Poco alcol e poco fumo;**
- Se sei un maschietto ricordati che lo sei! E' provato **che più testosterone produci e meno rischi problemi al cuore**. Per aumentare la produzione, come suggerisce la Washington University (Fonte Mens's Health novembre 2008) brucia 1500- 2000 calorie a settimana con un ora di walking, running o ciclismo tre volte la settimana;
- **dormi e riposa per ridurre il cortisolo**, l'ormone dello stress che, non solo ha un'influenza negativa sul cuore, ma che ti fa anche ingrassare;
- sei in Italia? Fortunato allora perchè **la dieta mediterranea** non teme confronti: pasta, frutta, legumi, vegetali ed extravergine ti fanno dare un calcio al Parkinson, all'Alzheimer ed

ai problemi di cuore.

Ricorda che a tavola ci giochiamo gran parte della nostra vecchiaia

Evita questi errori a tavola:

- **abbondare con le calorie**, riducile a meno di 2000 al giorno;
- **disdegnare i grassi**, scegli i migliori quelli insaturi contenuti nell'extra vergine e nel pesce;
- **non mangiare frutta e verdura**, deve essere possibilmente di stagione e più colorata possibile;
- **non mangiare latticini**, il calcio è fondamentale per le ossa e per la tenuta dei muscoli;
- **mangiare sempre la stessa cosa**, varia la tua alimentazione il più possibile è il solo segreto per vivere bene e più a lungo.

Chi sa un giorno ci troveremo a passeggiare in una piazza del centro.... tra cento anni però e a patto che lasci la spada a casa!

Taglia le spese bancarie



Si è vero, sono i piccoli risparmi quotidiani che fanno lievitare il nostro conto in banca ma, sinceramente, ti sei mai chiesto quanto paghi per tenere i tuoi risparmi al sicuro? Non ti sembra un paradosso il risparmiare su auto, viaggi, salute, spesa quotidiana e poi non chiedersi quanto la tua banca prende per tenerti da parte quello che hai racimolato con tanti sacrifici?

Il Web 2.0 ti viene in soccorso anche su questo! Fatti un giro su www.pattichiari.it e saprai, in tempo reale, quali sono le spese per un correntista in ben 500 conti correnti diversi. Poi non dare craniate al muro... semplicemente scegli quello migliore.

Ok la banca l'hai scelta e adesso? Non devi essere necessariamente laureato in economia e commercio ed avere un master in “nonsocosa” bancaria per risparmiare quello che può essere risparmiato... Occhio a questi pratici consigli:

Apri un conto corrente valutando le operazioni che più o meno farai in un mese. Se poche potrai preferire di pagare la singola operazione, se tante scegli il canone fisso annuale o mensile.

Diffida dei conti correnti a zero spese, poichè, ci sono sempre i bolli da pagare allo Stato di 34,20 euro e quelli non li pubblicizza nessuno.

Domicilia quante più spese puoi eviterai

- file inutili agli sportelli, ricorda “The time is gold”,

- non rischi che ti vengano tagliate le utenze
- risparmi il costo delle operazioni, ossia quella piccola vocina che accampa spesso e volentieri sotto le nostre bollette classificata come “Spese per invio fattura” e la “tassa” in posta o in banca per il pagamento.

Se scegli il **bancomat** e sei un novizio abituati poco per volta. Stesso discorso vale per la carta di credito. Lo dovrebbero scrivere come per le sigarette “**Attenzione: nuoce gravemente...**” al portafogli. Devi sapere che è stato dimostrato: **la non fisicità dei soldi in tasca fa perdere la cognizione delle spese effettuate**. Poi presta molta **attenzione a prelevare presso gli sportelli della tua banca**. **Prelevare in altre banche**, almeno che non si abbiano delle agevolazioni, ha sempre un costo che varia da **1 a 5 euro**.

Richiedi il libretto degli assegni e sappi che quello con la clausola “non trasferibile” è gratis. In tal modo avrai sempre il tuo conto corrente a portata di “penna”. Anche qui stesso discorso come in precedenza.

Il tuo estratto conto è importantissimo, soprattutto se usi la carta di credito frequentemente, perciò, dagli la giusta rilevanza, controllando le spese che vi compaiono. Ormai lo sai ma mi preme dirtelo lo stesso fai dannatamente e maledettamente attenzione a nascondere il PIN quando lo digiti... i soldi sono i tuoi e sai quanti sacrifici ti sono costati... le cronache sono piene di gente in rovina per carte clonate.

Usa internet per effettuare le tue operazioni ed abatterai tempo e denaro. Un bonifico allo sportello costa mediamente 3,31 euro, fatto da internet ti costa 77 centesimi. L'estratto conto trimestrale ti costa 5 centesimi se inviato per email anziché 65.

Se accendi un **Mutuo occhio al vincolo del conto corrente** presso la stessa banca. All'inizio non ci pensi ma un mutuo è lungo da finire, quindi, anche in questo caso, fa attenzione a quanto quel conto corrente ti costerà all'anno.

Fa del **Taeg e del Tan la tua dottrina**. In altre parole attenzione a questi coefficienti subdoli e nascosti. Se vuoi immediatamente sapere quando un finanziamento ti costerà punta dritto al Tasso annuo effettivo globale (Taeg) e saprai quanto spenderai.

Infine esistono svariati fondi per investimento. Io consiglio i **bot o i “pronti conto termine”** perchè sono, nella fattispecie, investimenti a breve termine addirittura da uno a tre mesi. In questo modo non avrai molti soldi sul tuo conto corrente ottenendo di non cadere in tentazione di fronte a spese che si rilevano in quell'istante fondamentali ma poi, passato un determinato periodo, non ci si pensa più. **Più risparmi e più guadagni giusto? Sempre senza esagerare!**

Taglia la spesa della palestra



Con moltissima probabilità, almeno che tu non sei un maniaco del fitness, aspettavi solo che qualcuno ti dicesse di non “sudare” più.

Nel [precedente articolo](#), riguardante il taglio di spesa per l'auto, ti è stato evidenziato che non c'è nessuna intenzione di cambiare più di tanto le tue abitudini. In compenso, **seguendo questi tips, sarà facile che il tuo conto in banca sia un pochino più gonfio.**

Anche se il Governo Italiano ha previsto, **nella Manovra Finanziaria del 2007**, la possibilità di detrarre il 19% delle spese sostenute per palestre, piscine ed associazioni sportive, fino a un massimo di

210 euro per le famiglie che vi iscrivono i propri figli di età compresa tra i 5 e i 15 anni, le spese per praticare attività fisica restano davvero notevoli.

Allora ti chiedo...

Al lavoro ci vai in auto?

Lascia la tua automobile, se ne hai la possibilità, un chilometro lontano dal posto dove lavori. Una passeggiata all'andata e al ritorno gioverà molto al tuo fisico.

Ami le comodità?

Dimentica almeno per un po' ascensore e telecomandi. Se abiti ai piani alti ritieniti fortunato! E' stato stimato che tre piani di scale ti fanno bruciare 50 calorie.

L'[Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica](#) (ADI), da tempo sostiene che, l'uso dei telecomandi e del telefonino, fa ingrassare. Utilizzandoli percorriamo molti chilometri in meno durante l'anno e il risultato indovina qual'è?

La bici ce l'hai?

Allora toglila la polvere, ingrassa catena e cambio, gonfia le ruote e parti. Percorrendo almeno 5 Km consumi dalle 50 alle 100 calorie.

Hai mai pensato ad una minipalestra in casa?

Bastano un elastico, due manubri, un bastone e un tappetino per [addominali](#) e [stretching](#), magari tornando a casa dopo una bella pedalata, Non ci credi? [Guarda](#)

Una sessione completa ti fa bruciare fino a 200-300 calorie ed aumentando i carichi aumenti i benefici.

Al lavoro corri sempre gli altri?

Inizia a correre per te stesso.

Ascolta quello che dice Stéphane Agliata in una video intervista sul tuo blog seguendo questo indirizzo: <http://www.singleitaly.com/2009/10/guadagnare-taglia-la-spesa-della.html>

Chi è il tuo migliore amico?

Quando Fido ti guarda con quegli occhioni, non dirgli di no! Passeggiare per venti, trenta minuti con lui ti fa bruciare fino a 200 calorie. Se poi ti fai con lui una corsa, se riesci a stargli dietro, in venti minuti bruci fino a 300 calorie.... sperando che non sia un Jack Russel

E i pattini di tua sorella sono ancora in casa?

Se c'è uno sport che fa bruciare tantissimo è proprio il pattinaggio. Chi pattina tonifica i muscoli addominali, quadricipiti e glutei e i consumi di calorie non sono indifferenti. Un'unica raccomandazione: usa le protezioni.

Come vedi sono molti i metodi economici per stare in forma...

Taglia la spesa al viaggiare



Viaggiare, per i giovani, è una parte dell'educazione, per i vecchi una parte dell'esperienza.

Francis Bacon, Saggi, 1597/1625

Viaggiare, da tempo che mi chiedevo che senso avesse.... poi ho capito! E' arricchirsi. è cultura, è esperienza, è ricordo che non ti abbandonerà mai!

Allora mi sono chiesto... **come fare a viaggiare senza svenarsi?**

Fatti furbo! Esistono tante occasioni per viaggiare e non spendere un patrimonio, di seguito ecco alcuni tips.

Diventa babysitter di una casa

Hai mai sentito parlare di **housesitting**?

Su <http://www.mindmyhouse.com> **1.300 proprietari di case**, circa, (hai capito bene!!!) ti fanno una proposta seria: **in cambio di piccoli lavoretti**, di solito consistenti nel curare il giardino, svolgere piccole faccende domestiche, portare a spasso il cane, lavare i vetri, o semplicemente tenere d'occhio l'abitazione per il periodo d'assenza del proprietario, **non paghi un regolare affitto e stai in una casa senza spendere nulla**. Sono da leggere le testimonianze riportate sulla home del sito!

<http://www.housesitworld.com/> offre un servizio identico al precedente, con il vantaggio di offrire **una home page in italiano**, della quale riporto, testualmente, la traduzione in italiano

“Trova chi si occupi della tua casa o registrati per il servizio di “housesitting” in diversi paesi del mondo con “Home & House Sitting Worldwide”, un servizio completamente in linea per gli housesitter !”

Allora che ne dici?! Comodo no?!”

ed ancora....

“Affidarsi ad un Housesitter? Significa avere un “custode” che si occupi della tua casa e dei tuoi animali domestici quando sei assente. In cambio,l’Housesitter ottiene un’assistenza del tutto gratuita. Benefici per entrambi!

Occhio allora!

Si ma come ci arrivo a Singapore?

Esiste un segreto, **prima ti prenoti, più risparmi e meglio scegli**, quasi a ribadire il classico concetto del “Chi tardi arriva male alloggia”.

Lo **sconto** degli operatori on line oscilla, in questo modo, **tra il 15 e il 20%**. Se poi sei fortunato, con un **Low Cost** e un pacchetto **Last Minute** risparmi addirittura **fino al 50%**.

Vuoi fare un viaggio e non spendere quasi nulla?

In rete ci sono <http://www.volagratis.com> o <http://www.expedia.it> motori di ricerca che permettono di confrontare i prezzi sia per viaggi privati sia per viaggi organizzati.

Vuoi farti una cultura?

Ti consiglio il libro di **Letizia Orsini** “[Volare low cost](#)” edizione Hoepli, con il quale ti farai un’idea sulla storia e l’evoluzione di questo tipo di voli.

Ci trovi anche su:



<http://www.facebook.com/pages/Single-Italia/199619502141>



<http://twitter.com/singleitaly>



<http://www.stumbleupon.com/stumbler/vgiandomenico/reviews/>



Single
ITALY

<http://singleitaly.com>

prodotti con licenza Creative Commons Attribuzione-Non commerciale 2.5 Italia
License.

