

Get The Most Out Of Every Dollar You Earn

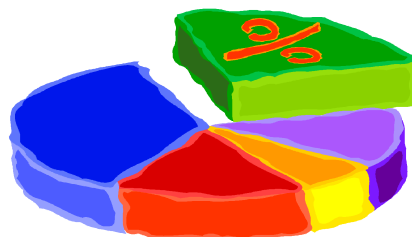
Stop wasteful spending by organizing your finances: Establish a monthly budget.

Step 1: Monitor and record monthly household spending.

Start by saving all store receipts and, if necessary, keep a record any non-receipt expenditures. It is important to account for every dollar you spend. Once you have tracked and written down all your household expenses for at least one or two months (rent, utilities, groceries, medical costs, personal items, eating out, misc items, etc), you can begin to organize your financial data.

Step 2: Identify and enter each household expense in the appropriate budget category. Consider using budgeting software because it instantly updates the financial totals on your worksheet as you easily enter and change the data. However, if you prefer to calculate your monthly budget using a pencil and calculator, you can request a free budget worksheet from GSDM. Also, you will need to include periodic expenses in your budget.

Example, if your yearly car registration fee is \$300, calculate as follows ($\$300/12 \text{ month} = \25).



List this on your monthly budget as a car registration expense of \$25. Place all funds allocated for periodic expenses in a savings account to use to pay each expense at the appropriate time.

Step 3: Look at your budget to identify areas where you are overspending. Once you have entered all your financial data on the monthly budget worksheet, you can begin to look for expense categories where you are overspending. Some good budget areas you can target for cost reduction are utility consumption, dining out, car travel, and entertainment). Spend some time identifying your problem areas and gradually reduce the amount spent in those expense categories. Try to adhere to your budget as closely as possible, but remain flexible to allow for necessary adjustments, as you work to develop a manageable budget.

Once you generate a budget,

—you can visually observe your spending patterns.

—you can use the data to change or minimize unwise spending habits.

—you can begin setting aside a percentage of income for emergencies.

—you can begin setting aside a percentage of your income for savings.

—it provides a starting point to focus on reducing your dependence on credit, as well as paying down debts.

Common Monthly Budget Allocations:

Housing Expenses (30% to 35%), includes rent, utilities, home needs

Food (10% to 20%)

Transportation (15% to 20%), including car insurance

Clothing (5% to 10%), including services

Medical Expenses and Health Insurance (5% to 10%)

Entertainment (~5%)

Personal Savings and Retirement (5% to 10%)

Miscellaneous Expense (5% to 15%)

Keeping it simple healthy lifestyle suggestions

Try to adhere to or slowly incorporate the following habits:

—**Get at least (6) six hours of sleep each night** (preferably 7 to 8 hours). Study after study indicate our cells, immune defenses and overall health benefit from rest during sleep.

—**Try to walk for at least 30 minutes every day.** Daily activity has been shown to be beneficial to mental, physical and long-term well-being. If possible, try a little aerobics and weight training for better fitness.

—**Seek to gradually reduce your consumption of processed foods.** Research indicates they contribute to weight gain for those employed in desk-bound occupations. Try whole foods, which help lessen appetite through slow digestion and keep us feeling full longer.

—**Seek to lower your sugar intake;** it can contribute to weight gain, which in the long-term makes us susceptible to chronic diseases related to diet (heart disease, diabetes and some cancers). Since we need carbohydrates in our diet, gradually substitute simple carbohydrate intake (sugars) with complex carbohydrates (whole grains, fruits, vegetables).

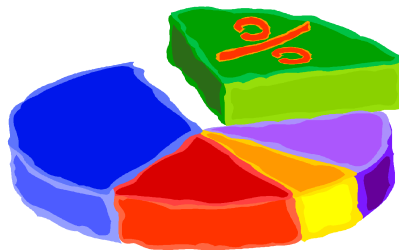


Aproveche De Cada Dólar Que Gana

Organice sus finanzas para parar el malgasto: Establece un presupuesto mensual.

Paso 1: Observa y registre los gastos mensuales de su hogar. Comencé por guardar todos los recibos de compra y, si es necesario, mantenga, un registro de gastos sin recibo. Es importante que tome en cuenta cada dólar que gasta. Una vez que ha monitoreado y escrito todos sus gastos del hogar para al menos de uno o dos meses (renta o hipoteca, utilidades, comida, gastos médicos, artículos personales, entretenimiento, etc.), puede comenzar a organizar su información financiera.

Paso 2: Identifique y anote cada gasto doméstico en la categoría de presupuesto apropiado. Considere el uso de computadora con programa presupuestarían que actualiza los totales de cálculo instantáneamente al anotar y modificar los datos. Si desea calcular su presupuesto mensual usando un lápiz y calculadora, puede requerir una hoja de cálculo de presupuesto gratis de GSDM. Además, necesitará incluir gastos periódicos en su presupuesto. Ejemplo, si su cuota de registro de auto anual es \$300, calcule como sigue ($\$300 \text{ fraccionado por } 12 \text{ meses} = \25).



Liste la porción de este costo anual en su presupuesto mensual como gasto de registro de auto de \$25. Coloque todos fondos asignados para gastos periódicos en cuenta de ahorros para pagar en el momento apropiado.

Paso 3: Una vez que haiga colocado todos los datos financieros en su presupuesto mensual, puede comenzar a buscar categorías de consumo donde hay mal gasto. Algunas áreas del presupuesto que se pueden dirigir para reducción de gasto son consumo de utilidad, comer afuera de hogar, viajes de auto y entretenimiento). Identifique sus áreas del mal gasto y gradualmente reduzca lo que se gasta en esas categorías. Intente cometer lo más cerca posible a su presupuesto, pero permanezca flexible para permitir ajustes necesarios, a medio que trabaje para desarrollar un presupuesto manejable.

Una vez que ha generado su presupuesto

- puede observar visualmente su manera de gastos.
- puede utilizar los datos para cambiar sus hábitos del malgasto.
- puede proporcionar un parte de sus ingresos para emergencias.
- puede proporcionar un porcentaje de ingresos para el ahorro.
- le proporciona un punto de partida para centrarse en poder empezar a eliminar sus deudas.

Asignaciones de; presupuesto mensual común:

- Viviendas (30% a 35%), incluye renta, utilidades, gastos de hogar.
- Comida (10% a 20%)
- Transporte (15% a 20%), incluye seguro de auto
- Ropa (5% a 10%), incluidos los servicios de
- Gastos médicos y seguro medico (5% a 10%)
- Entretenimiento (~ 5%)
- El ahorro y jubilación (5% a 10%)

Sugerencias simples para estilo de vida saludable

Intente cumplir o incorporar, poco a poco, los hábitos siguientes:

Obtenga por lo menos (6) seis horas de sueño cada noche (preferiblemente de 7 a 8 horas). Estudios indican que nuestras células, las defensas inmunitarias y nuestra salud en general beneficia del descanso durante el sueño.

Camine al menos 30 minutos cada día. Se ha demostrado que actividad diaria es beneficioso para el bienestar mental, físico y la salud al largo plazo. Si es posible, participe en ejercicios con pesas y aeróbicos.

Reduzca el consumo de alimentos procesados. Estudios indican que contribuyen al aumento de peso de personas que pertenecen en sociedades sedentarias. Consuma alimentos integrales que reducen su apetito a través de digestión lenta.

Baje su consumo de azúcar; contribuye al aumento de peso, que nos hace susceptibles a enfermedades crónicas relacionadas con dieta. Intente sustituir el consumo de hidratos de carbono simples (azúcar) con hidratos de carbono complejos (granos integrales, frutas, verduras).

