

GOLDEN STATE DEBT MGMT

APRIL 2014 NEWSLETTER

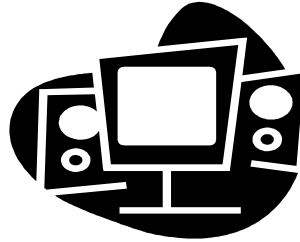
Optimal Time to Commit to Big-Ticket Item Purchases

Factors to consider when deciding to upgrade high-cost consumer goods.

NEW VEHICLE - Buying a new car will certainly add to your debt load. The average price of a new car is more than \$25,000. The final cost varies depending on factors such as the difference between the trade-in-value or market price of your current vehicle, and the amount still owed on it. Another factor is your credit rating, which affects the interest rate and adds to the total price of the new car.

HOME ENTERTAINMENT SYSTEM - The purchasing of a complete new home entertainment system, which may include a (HD) High Definition TV, Blue Ray DVD player, and home theatre system (a stereo receiver and 2.1, 5.1 or 7.1 speaker set) can easily exceed \$1,000. Many home entertainment systems are bought on credit, adding to the total cost of the purchase.

Home Furniture and other Household Goods - New living room furniture, bedroom sets, and other home item purchases, such as new linens, blankets, bed spreads, etc, can easily total over \$2,000, and



the total cost can be much more, if financed at a high interest rate.

Limit debt obligations by avoiding unnecessary buys

Consider replacing high-cost household items only when they are broken and too expensive to fix (Guideline: replace a broken item when the cost of fixing it is more than half the price of buying a new item).

When necessary, replace high-cost items wisely. Research the Internet to find the wholesale price of a desired item. Armed with pricing information, a consumer can seek to negotiate for lower prices on new items or search for quality used goods at online classified ad sites as backpage.com, craigslist.com, Kijiji.com (eBay) & similar websites.

Getting quality rest is vital to your health and longevity

Pay attention all variables that might affect your ability to get to sleep and stay asleep.

Avoid eating and exercise close to bedtime hours.

Monitor caffeine level consumption, mainly near bedtime.

Lower the lighting in the bedroom at least one-hour before going to sleep at night.

When you are ready to fall asleep, make sure the bedroom or sleeping area is totally dark.

Learn relaxation techniques to use when your mind is active and it is difficult to fall asleep.

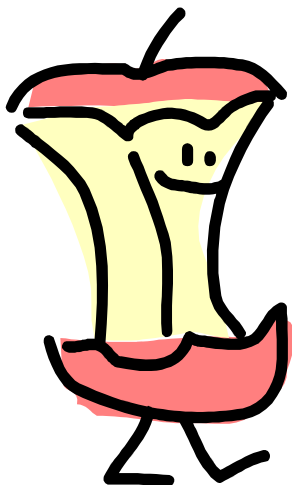
Take up to 20 minute naps in the afternoon in a dark setting.

NATURAL SLEEP AIDS

Melatonin is a hormone produced by the brain to regulate sleep (synthetic or natural form)

Valerian is a plant used as a remedy for insomnia; it is not considered addictive and exhibits little or no handover effect.

NATURAL FOOD HEALTH BENEFITS



Research shows that **garbanzo bean** consumption of 25 ounces or more per week improves cholesterol & lowers risk for diabetes.

Eating almonds improves overall cholesterol levels.

Sesame seeds contain high levels of magnesium, and is a mineral our cells use to convert food to energy,

Studies on nut and berry consumption, such as almonds (vitamin E) and strawberries (vitamin C), indicate they may help slow aging on a cellular level.

A long-term research study on antioxidants found in fruits (apples, pears, etc); vegetables (onions, leeks, broad beans, sweet peppers, etc); chocolate, tea and wine; indicates these types of foods reduce tummy fat.

Sweet potatoes contain beta-carotene & vitamin C, which help improve skin cell reproduction to reduce aging and skin dryness.

Chocolate has been shown to help improve brain blood circulation & reduce the risk of experiencing a heart attack.

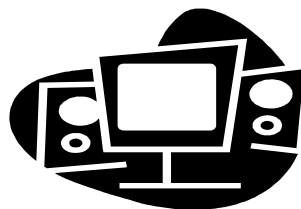
El Tiempo Optimo Para Cometer a Compras Lujosas

Que considerar al decidir reemplazar bienes de alto costo

UN NUEVO AUTO - el comprar un nuevo auto agregará a la cantidad de sus deudas. El precio promedio de un nuevo auto es más de \$25.000. El costo final varía y depende de factores, como la diferencia en el precio del auto que está reemplazando y lo que todavía se debe sobre ese auto. Otro factor es su crédito, que afectará la tasa de interés de su préstamo y agregará el precio total del auto.

TELEVISION DE ALTA DEFINICION, JUGADOR DE DVD Y ESTERO DE TREATRO - el comprar un nuevo sistema completo de entretenimiento para su hogar (televisión de alta definición, jugador DVD Blue Ray y un estéreo con varias bocinas) podría fácilmente exceder \$1,200. Si se utiliza el crédito, agregando al precio total.

MUEBLES Y OTROS ARTICULOS PARA EL HOGAR - nuevos muebles de sala, juegos de dormitorio y artículos de casa, como sábanas, toallas, cobijas y sobrecamas pueden fácilmente total mas de \$2,000 y el costo final podría ser mucho mas, cuando se fía a alto interés.



Límite obligaciones de deuda evitando compras costosas

Considere reemplazar artículos domésticos de alto costo solo cuando están quebrados y es demasiado caro para arreglarlos (pauta: reemplace un artículo quebrado cuando el costo de arreglarlo es más de la mitad del precio de un nuevo artículo).

Cuando es necesario sustituye artículos de alto costo prudentemente. Investigue el Internet para encontrar el más bajo precio para el artículo deseado. Armado con información sobre los precios, un consumidor puede pagar menos para nuevos artículos o mercancías usadas de buena calidad, en anuncios clasificados en el Internet, como backpage.com, craigslist.com, Kijiji.com (EBay) & otros sitios similares.

Resto de calidad es vital para su salud y longevidad

Preste atención a los factores que afectan su habilidad de llegar a dormir y quedarse dormido.

Evite el comer y hacer ejercicio cerca de la hora de acostarse.

Monitoreé nivel de consumo de cafeína cerca de hora de acostarse.

Disminuya la iluminación en su dormitorio por lo menos una hora antes de irse a dormir.

Cuando esta listo dormirse, asegure que el dormitorio o área para dormir esta totalmente oscuro.

Aprenda estragáis de relajar para utilizar cuando su mente esta activo y es difícil dormir.

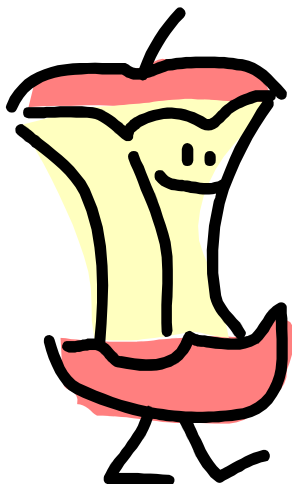
Tome un siesta de (10) diez a (20) veinte minutos por la tarde.

Si es necesario, considere las siguientes rectas para dormir.

Melatonina es hormona producida por el cerebro para regular sueño. Disponible en forma natural.

Valeriana es planta que se usa como remedio para insomnio (no adictivo y poco efectos negativos)

BENEFICIOS DE CONSUMIR ALIMENTOS NATURALES



Estudios indican que consumo de 25 onzas o mas de **frijoles de garbanzo** semanarios mejora el colesterol y reduce riesgo para diabetes.

El comer **almendras** mejora el nivel de colesterol.

Semillas de sésamo contienen altos niveles de magnesio, que es mineral que nuestras células usan par convertir el alimento a energía.

Investigación sobre el consumo de **almendras** (vitamina E) y **fresas** (vitamina C) indica que podrían ayudar a demorar el envejecimiento a un nivel celular.

Un estudio de década sobre antioxidantes indica que el consumir frutas, verduras, chocolate, té y vino, como **peras, manzanas, té, chocolate, habas, cebollas, puerros y pimientos dulces** ayuda reducir la grasa de vientre.

Papas dulces contienen beta caroteno y vitamina C, que mejoran la reproducción de células de piel.

Investigación indica que consumo de **chocolate** ayuda mejorar circulación de sangre del cerebro y reduce riesgo de ataque de corazón.