



Insomnia on the rise due to debt

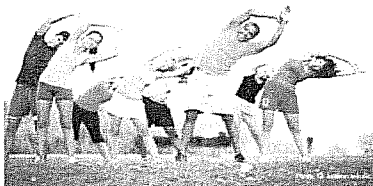
A survey indicates that one-third of Americans are not sleeping so well these days.

The most common reasons for loss of sleep include:

- Personal finance concerns (25%)
- Low US economy (15%)

The rise in insomnia includes a 13% increase in the number experiencing sleep problems and a 10% decline in the number of people getting at least 8 hours of sleep.

Experts say the best way to get enough sleep is by having a stress free lifestyle and exercising daily.



Newsletter



STRETCHING INCOME BY CUTTING BACK ON EXPENSES

Saving Tips

Morning Coffee, prepare your java at home to your taste. Buying at **Fancy coffee** shops can cost you a small fortune monthly.

Pre packaged water: Costing between \$1 & \$2 buying bottled water is expensive even if you buy it by the case. Buy a water filter and have it installed in your home.

Movie Theatre: This activity can be quite expensive with movie tickets costing up to \$15.00, consider renting a movie from Netflix.



Snacks and protein bars, instead of buying \$3 snacks, buy Seasonal fruit and take it to work or your gym as snacks.

Dining Out: Have special dinners at home! Instead of going out to dinner, on special occasions create a themed dinner so that each dinner is an event or have a barbecue outside.

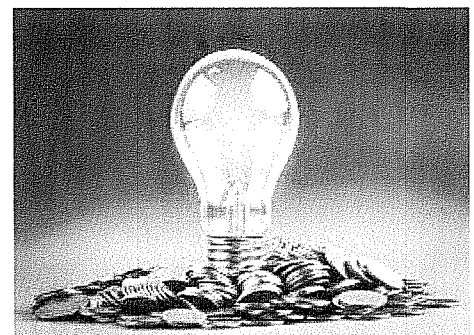


Coupons: They work, you can cut your grocery bill up to 25% and after awhile it's fun to find them.

Mail and shipping expenses: Try e-mailing and attaching documents instead of spending money at the Post Office. Use priority mail instead of overnight delivery.

Entertainment: there are many activities that are fun and free or at least very cheap. Going to museums or local festivals, the zoo and many events in your community and surrounding communities too.

Look around: I'm sure you can find other expenses that can be reduced or eliminated to reduce your expenses and have savings for your short, mid or long term goals.



Helpful Eating Tricks

Eat little and often during the day, never allowing yourself to get to hungry. It prevents activating appetite inducing hormones.

Eat nuts and fiber before a meal. It will slow down the rate at which your stomach empties and keep you full longer.



Newsletter

pay off debts

Golden State Debt Management

ESTIRANDO SU DINERO CORTANDO GASTOS

Ideas para recortar sus gastos

Café o Te, haga su café en casa como le guste. No compre en tiendas de café donde puede costarle 4 o 5 veces lo que le cuesta en casa

Agua empaquetado, Cuesta entre \$1 o \$2 cada botella. Considere comprar un filtro e instalarlo en su casa. Esto sería un gran ahorro.

Cine, Puede salir muy caro ir al cine con su familia con boletos costando hasta \$14 cada uno. Rente una película que no hayan visto

Bocadillos, golosinas, no compre estas cosas en la calle. Preparese frutas frescas o comida que quedo de la noche anterior.

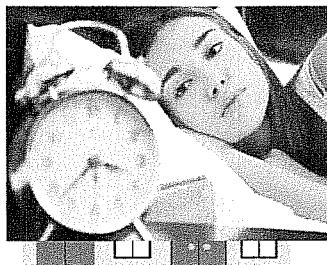
Cenar afuera, en vez de salir afuera, haga una comida especial en casa. Puede ser una comida que coman afuera de la casa como un asado o hacer algo especial que no comen a diario.

Cupones, funcionan!, pueden ahorrar hasta un (25%) de su gasto de comida. Poco a poco se acostumbrara a ahorrar por medio de cupones y le dara gusto cuando vea cuanto ahorrara.

Correo y envios, empiece a usar correo electronico para enviar cartas, fotos y documentos. Si tiene que enviar paquetes, hagalo por priority mail que sale mucho mas barato.

Entrenimiento, hay muchas actividades que son gratis o muy bajo de costo. Museos, zologicos, eventos de la ciudad en los parques o centros de la comunidad.

Su propia lista, usted debe asesorar sus gastos y ver donde puede recortar mas gastos. Asi podra ahorrar mas y lograr sus metas de corto y largo plazo.



- **La insomnia va de subido debido a deuda financiera**
- **Hay un estudio nacional que indica que mas de 1/3 del Americanos no duermen bien**

Los motiveos de la perdida de sueno es:

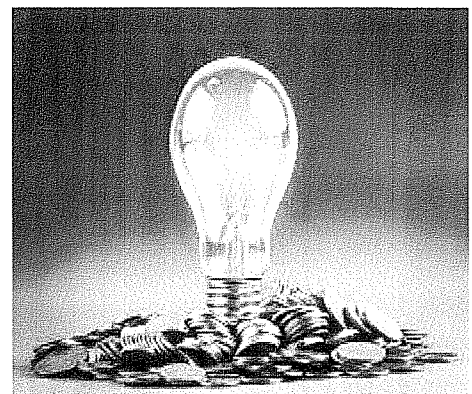
Problemas de deudas financieras (25%)

Preocupacion que la economia de EEUU esta bajo (15%)

Estas mismas personas dicen que duermen menos de 8 horas

Los expertos dicen que para dormir mejor es necesario bajar su nivel de estress y hacer ejercicio diario.

•



Consejos de comida

Coma poco pero seguido durante el dia, nunca dejando que tenga hambre. Esto previene que se active sus hormonas de apetito.

Coma nueces y fibra antes de comer su comida, lo mantendra lleno mas tiempo.

