

GOLDEN STATE DEBT MGMT AUGUST 2014 NEWSLETTER

Budgeting to Reach Your Goals

What is a Budget?

A budget is a written plan (usually a worksheet), that shows the flow of money in your everyday life. It can help you determine where you are overspending and help you adjust bad spending habits.



A BUDGET HAS 3 AREAS:

Net Income (take home pay)—Includes your wages, child support, alimony, social security income, pension, investment earnings, etc. It is used to maintain a household budget, which pays all of your living expenses in your daily life.

Living Expenses—Includes your mortgage or rent payment, food, utilities, insurance, education, auto payments, gas, entertainment, etc.

Debts—Includes your credit cards, retail store cards, student loans, car loans, personal loans, etc.

Disposable Net Income

Disposable net income is the amount that remains after you pay all of your monthly living expenses (including monthly debt payments).

What is a Deficit?

A **deficit** occurs when your monthly expenses are greater than your monthly net income.

Many consumers use credit as a way to offset the deficit amount. Using credit to make up for the deficit amount increases the amount of debt you owe.

Create & Monitor a Budget

Budgeting is the process of limiting the money you spend based on your monthly net income.

Creating a budget is keeping a detailed plan of how to spend your money each month.

It will help make sure that you:

Don't spend more than you have.

Budget Guidelines

Begin by tracking your spending for a month (save receipts). That should provide you with a clear idea of how much you spend in each living expense category,

Next, add up all your monthly expenses (living expenses).

Then, add monthly net income—Find the total of all the monthly income you have received.

Finally, subtract your monthly expenses from your monthly income to compare the totals.

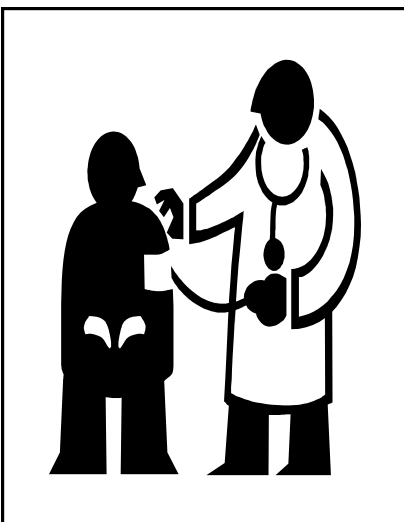
To keep from falling behind on your bills, as well as save to reach your goals, your income should be at least 15 percent more than your expenses. If not, look to see where you might be able to cut back on spending.

MONTHLY SAVINGS ACCOUNTS:

Put at least 10 percent of you net income into a savings account.

Put at least 5 percent of you net income in a emergency fund.

High Blood Pressure (Hypertension) Prevention



Older age, obesity and salt-loaded diets are among the various factors that contribute to high blood pressure.

Hypertension prevention tips:

Limit sodium (salt) intake to 500 mg or (1/4) teaspoon a day.

Maintain daily minimum requirements of the following: **Calcium** (1000 mg/1200 mg for age 50 or over); **Potassium** (4700 mg); and **Magnesium** (320 mg for women and 420 mg for men).

Magnesium, Calcium and Potassium health benefits:

Magnesium (halibut, cocoa, spinach, almonds, etc.) is vital to the movement of calcium & potassium, which help regulate blood pressure.

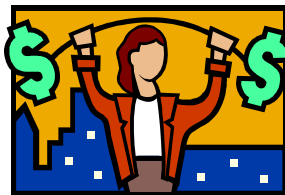
Calcium (black beans, yogurt, almonds, etc.) contributes to blood vessel contraction and dilation.

Potassium intake (bananas, potatoes, beans, melon, broccoli, halibut, spinach, etc.) causes the cells to release sodium from the body.

Usando Un Presupuesto Para Lograr Sus Metas

¿Qué es un Presupuesto?

Un presupuesto es un plan escrito (hoja de cálculo, que muestra el flujo de dinero en su vida cotidiana. Puede ayudarle determinar donde hay malgasto y ayudarle a ajustar malos hábitos de consumo.



Un presupuesto consta de 3 áreas:

Ingreso Neto — incluye su salarios, manutención de los hijos, pensión alimenticia, ingresos del seguro social, pensión, ganancias de inversión, etc. Se utiliza para mantener un presupuesto de hogar.

Gastos de Subsistencia — incluye su pago de hipoteca, renta, comida, utilidades, seguros, educación, gasolina, entretenimiento, etc.

Deudas — incluye tus tarjetas de crédito o de tienda; préstamos de estudiante, auto o personales, etc.

Ingreso Neto Disponible

Ingreso neto disponible es la cantidad que queda después de pagar todos sus gastos mensuales (incluyendo pagos de deudas).

¿Qué es un déficit?

Un déficit ocurre cuando sus gastos mensuales son mayores que sus ingresos netos mensuales.

Cuando consumidores usan el crédito para compensar el monto del déficit, esta opción aumenta la cantidad de deuda que deben.

Mantener un Presupuesto

Presupuestar es el proceso de limitar sus gastos basado en sus ingresos netos mensuales.

Un presupuesto es un plan detallado de cómo gastar cada mes y le ayudara asegurarse de que:

No gasta más de lo que tiene.

Le sobra dinero cada mes para ahorrar o invertir.

Pautas de Presupuesto

Comencé por el seguimiento de sus gastos durante un mes (guarde recibos). Esto debería darle una buen idea clara de cuánto gasta en cada categoría de expensas mensuales.

A continuación, se suman todos sus gastos mensuales.

Luego, suma su ingreso neto mensual (total de todos sus ingresos netos mensuales).

Por último, reste sus gastos mensuales de su ingreso neto mensual para comparar los totales. Para evitar retratarse en sus facturas y lograr sus metas, su ingreso debe ser al menos el 15% más de sus gastos. Si no, revise a ver donde puede recortar sus gastos.

Cuentas de Ahorros Mensuales:

Ponga al menos 10% de su ingreso neto en cuenta de ahorros.

Ponga 5 por ciento de su ingreso neto en cuenta de emergencia.

Prevención de Presión Arterial Alta (hipertensión)



Edad avanzada, obesidad y dietas cargadas de sal son algunos factores que contribuyen a la hipertensión.

Prevención de Hipertensión:

Limite consumo de sodio (sal) a 500mg o (1/4) cucharadita al día.

Mantenga requisitos mínimos diarios de las siguientes opciones:

Calcio (1000mg/1200mg para los 50 años o más); **Potasio** (4700 mg); y **Magnesio** (320 mg para mujeres y 420 mg para hombres).

Beneficios para la salud del **Magnesio, Calcio y Potasio:**

Magnesio (halibut, cacao, espinaca, almendras, etc.) es vital para el movimiento de calcio & de potasio, que ayudan a regular la presión arterial.

Calcio (frijoles negros, yogur, almendras, etc.) contribuye a la dilatación y contracción de vasos sanguíneos.

Potasio [plátanos, papas, frijoles, melón, brócoli, halibut (fletán, hipogloso), espinaca, etc.] causa que las células liberen sodio del cuerpo.