

GOLDEN STATE DEBT MGMT SEPTEMBER 2012 NEWSLETTER

Stretching Income by Cutting Back on Small Expenses

Keep miscellaneous expenses at a minimum to free up money to put in a savings account or use to allocate more towards debts.

Daily cup of brew — Its costs less to prepare good coffee at home, than buying it at your favorite coffee shop. Compare spending 20-to-35 cents a cup at home, instead of \$1 or \$2 on the road.

Pre-packaged water — Costing between \$1 and \$2, buying bottled water is expensive, even if you buy it by the case. Consider purchasing a water filter, which will allow you to drink clean water for a few cents a cup.

Movie theatre — Going to the movies can cost up \$15 per person, when you consider refreshments and transportation costs. On the other hand, if you purchase Netflix movie delivery service, you can view an unlimited amount of movies for around \$16 a month.

Snacks and protein bars — If you are health conscious and buy protein bars and other expensive snacks at your local health store, you can easily spend over \$3 per snack. As an alternative, consider buying whichever fruits are in peak season (cheaper) to take to work.

Buying Music Albums — Instead purchasing CDs, which can cost up to \$15



or more per album and may contain tracks you won't listen to. Consider only downloading your favorite songs from secure websites, such as Amazon.com, with prices around 99 cents per track.

Fax transmissions - Many stores charge at least \$1 for each page you fax. If you enroll with K7.net or faxzero.com, you can fax pages for free or fax an unlimited number for a low monthly fee via email.

Shipping fees — The USPS offers a priority mail rate of \$4.95 to send a small package anywhere in the US, and it usually arrives within 2 days. The same option for larger packages is ~\$10. In contrast, other major delivery services charge double, due they calculate costs by weight and destination.

Veggies—Prepackaged, mixed vegetables cost almost 2 to 3 times as much as uncut, unprepared ones. Save by washing and preparing you own vegetables.

Research indicates the need for exercise, which helps maintain bone and muscle health, promotes eye wellness and lessens back pain.

Exercise by stretching, weight lifting, running, dancing, swimming and thru aerobics.

As we get older, exercise can help prevent or limit the negative effects of osteoporosis. Resistance training like running & weight lifting help build bone density.

Lower back pain can be alleviated by exercise. Research indicates there are over 20 different exercises that help alleviate back pain. In contrast to other methods & products, such as shoe inserts & lumbar belts, which appear to be less effective.

Running long distance regularly has been shown to help prevent cataracts, which causes blurred vision, poor night vision and glare sensitivity. Also, long distance running helps prevent your muscles from degenerating

Colon cancer prevention. Studies indicate that people who walk 5 to 6 hours a week are 25% less likely to develop colon cancer than people who walk 30 minutes a week.

HUMOR 1: A man thanks his friend for lending him money and tells him, "I shall be forever indebted to you." His friend responds, "That's what I am afraid of!"

HUMOR 2: Question: If you found a five dollar bill in every pocket of your coat, what would you have?
Answer: Someone else's coat.

HUMOR 3: A man asks a friend, Can I borrow \$10? The friend replies, "but I only have \$8." The man responds, "That's OK, you can always owe me the other \$2."

Insomnia on the rise due to financial concerns

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

The most common reasons for loss of sleep include: Personal finance concerns (over 25%), the slow U.S. economy (about 15%), and job loss (about 10%).

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

Trick your digestive system

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

Eat nuts before a meal. It will slowdown the rate at which you stomach empties and keep you full longer.

Eat fiber, which takes longer to digest. Eating fiber also slows down the rate at which your stomach empties and will help keep you full longer.

Sugerencias Para Reducir Gastos Durante Tiempos Económicas Difíciles

Su tasa de café en la mañana - Cuesta menos preparar una tasa de café en su casa, que comprarla cuando anda en la calle. Compare gastar de 20 a 35 centavos por cada tasa de café en su casa, en vez de \$2 dólares o mas en la calle.

Agua empaquetada - Costando entre uno o dos dólares, la agua empaquetada es cara, aunque la compre por cantidad. Considere comprar un filtro del agua, que le permite beber agua sanitaria por pocos centavos para cada tasa.

Películas - Ir a un teatro de películas puede costar hasta 15 dólares por cada persona, cuando se consideran los gastos de comida y viaje. Por otra parte, si usted compra el servicio de películas de Netflix, usted puede ver películas sin límite por un promedio de \$16 al mes.

Bocados costosos de proteína - Si usted esta consciente de su salud y compra barras de proteína y otras bocados de salud costosos en su almacén local, puede gastar mas \$3 por cada bocado. Como alternativa, considere comprar frutas para llevar y comer en su trabajo.

Comprar su música preferida- En vez de comprar CDs, que pueden



costar mas de \$15 por álbum y puede contener canciones que no va escuchar. Considere solamente comparar sus canciones preferidas en sitios de Web seguros, tales como Amazon.com, con precios de 99 centavos por canción.

Enviar faxes- La mayoría de tiendas cobran \$1 para cada página que se envíe por Fax. Sin embargo, si usted enrola con FaxZero o K7.net, puede enviar páginas por Fax sin costo o

Tarifas de enviar por correo- El correo USPS ofrece servicio de prioridad y solo cobra \$4.95 para enviar un paquete pequeño dondequiera en E.E.U.U. Generalmente llega a su destino de entre 2 días. Se ofrece la misma opción para paquetes más grandes al precio de \$10.35. En contraste, otras compañías cobran lo doble porque calculan los costes por peso y destinación del paquete.

Los estudios apoyan la necesidad de ejercicio, que ayuda mantener la salud de huesos, músculos y los ojos y a reducir el dolor de espalda.

Ejercicio consiste de estirando, levantamiento pesas, aeróbicos, corriendo, bailando y nadando.

Mientras progresamos en edad, el ejercicio puede ayudar prevenir los efectos negativos del osteoporosis. Entrenamiento de la resistencia como corriendo y llevando pesas avanza la densidad de nuestros huesos.

El dolor de espalda se puede aliviar con ejercicio. Los estudios indican que hay más de 20 ejercicios que ayuden aliviar dolor de espalda. **Corriendo largas distancias regularmente** se ha demostrado ayudar previniere el inicio de cataratas, que causa visión velada y visión pobre de noche. También, ayuda evitar que los músculos se degeneren.

Prevención del cáncer del colon. Los estudios indican que la gente que caminan 5 a 6 horas a la semana tiene 25% menos posibilidad de desarrollar el cáncer de colon que la gente que solamente caminan 30 minutos por semana.

MÁS AMERICANOS SUFREN DEL INSOMNIO

Un nuevo reporte indica los americanos no está durmiendo tan bien como antes.

Las razones para la pérdida de sueño incluyen: Preocupaciones personales de la Financiera (25%), problemas de la economía (15%) y la altura de desempleo (10%).

La elevación en estadísticas del insomnio incluyen: un aumento de 13% en la cantidad de americanos de EE.UU. que están teniendo problemas del sueño y una declinación de 10% en la cantidad de gente que consigue por lo menos 8 horas de sueño.

Engañe su estomago y sistema digestivo

Coma poco, varias veces durante el día, nunca permitiendo que tenga mucha hambre. Esto ayuda evitar activar el apetito que induce las hormonas.

Coma nueces antes comer le ayuda quedarse lleno por más tiempo porque reduce la actividad del estomago.

Coma fibra Comer fibra también retrasa el tiempo que estómago toma para digiere y le ayudará quedarse lleno más tiempo, quitándole la hambre.

