

Approaching the Holidays with Moderation and Health in Mind

Keeping holiday buying manageable by shortening gift list

Cut down your holiday gift list by only shopping for family members and close friends. Seeking to buy gifts for everyone is unrealistic and could lead to debt.

LIMITING GIFT LIST EVEN MORE

—**Buy only gifts** for children

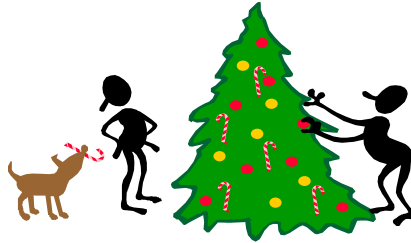
—**Propose a gift-giving limit** to friends and other family members. Then, everyone that agrees to participate will enter a raffle and is only required to buy a gift for the person she or he draws.

—**Set a limit on maximum amount of money to spend** on a gift for each adult or child.

PLANNING HOLIDAY SHOPPING

—**Generate a list** of gifts you are going to buy before you go shopping. By being prepared, you can minimize your exposure to long lines and annoying holiday traffic.

—**Best time to shop for gifts** is early December. Also, consider buying gifts online. There are many Internet deals, with inexpensive shipping cost options.



Holiday Spirit & Obligations

—**Consider participating in activities where you can give a little.** For example, donate toys to a toy drive; volunteer at a food bank; buy items that support charitable causes; donate used clothing and household goods to a Goodwill, Salvation Army or consignment stores.

—**Giving of ourselves** helps us get in touch with feelings of humility and gratitude.

—**Don't be anti-social.** Attend holiday parties or gatherings. Don't stay long if around friends & family, who are difficult to be around, when alcohol is present.

—**Remain flexible with holiday obligations**, such as food preparation & social event planning by delegating responsibilities (cooking, childcare, etc.)

FOOD CONSUMPTION DURING HOLIDAYS

Studies indicate the average American gains one to five pounds or more, between Thanksgiving and New Years Day, due more eating & less activity.

TIPS ON HOW TO LESSEN HOLIDAY WEIGHT GAIN

—**Get away from the dinner table** as soon as you finish.

—**Practice portion control**

—**Fill 50% of your plate** with vegetables and other healthy items

—**Stop eating** before you are full

—**Engage dinner guests** in conversation. The more you talk the less you might eat.

SEEK TO REMAIN & BE ACTIVE

—**When shopping** around, walk a little more.

Try to remain on your regular exercise schedule.

—**The farther you park**, the more exercise you will get.

—**Engage in more activity** thru dancing or more treadmill time.

Holiday traffic increases risk of bank card scams

Shoppers can be subjected to huge money loss risk due to debt card fraud

Loss of bank account funds due to debit card fraud could be unlimited if not reported within (2) two months of incident.

Consumer liability for debt card fraud can be limited to \$500 if reported between (3) three to (60) sixty days of theft.

Maximum liability for debt card

fraud is \$50 if reported immediately.

Credit card fraud liability is limited to \$50 or less regardless of transaction amount.

Debit card usage fees. Some retailers may charge from 25 cents to a dollar or more when you use a debit card, and some non-member ATM machines will charge up to \$4 dollar per withdrawal.



Acercarse a los Días de Fiestas con Moderación y la Salud en Mente

Para mantener los gastos de día de fiestas manejable, acorte la lista de regalos

Acorte su lista de regalos de Navidad. Solo compre regalos para miembros de su familia y amigos cercanos. Perseguir la compra de regalos para conocidos no es prudente y podría llevarle a endeudarse de más.

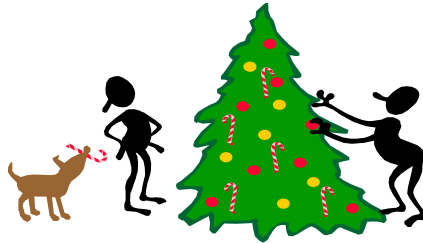
Nomás **compre regalos** para niños

Acorde un límite de gasto para regalos con amigos y miembros de su familia. Por eje, cada uno que acuerda a participar selecciona un nombre y solo se le requiere comprar un regalo para esa persona.

Instituye límite en la cantidad de gasto máximo para cada recipiente de regalo, incluyendo los niños.

Crea una lista de los regalos antes de salir de compras para reducir su exposición a colas largas y tráfico peligroso y molesto.

El mejor tiempo para hacer compras es en los primeros de días de diciembre. También, durante ese período, hay varios descuentos de mercancía en el Internet.



Obligaciones y Espíritu Festivo

Inscriba en actividades donde puede donar su tiempo o recursos. Por eje, puede ofrecer ayudarle a los desamparados; puede donar dinero a una caridad; o puede donar ropa, juguetes y otros artículos a hogares de voluntad donde regalan juguetes o usan las ganancias para ayudarle a los desamparados.

No sea aparte de otros, pero tampoco atienda juntas de fiesta, si es posible, donde tenga que soportar a familia o amigos, que se comportan mal, cuando hay licor presente.

Se cómodo con obligaciones durante los días de fiesta en la preparación de alimento y planificación de actividades sociales, como asignar responsabilidades de cocinar, atender a invitados y cuidado de niños.

Consumo de alimento durante día de fiesta

La investigación indica que amentamos de uno a cinco libras o más, desde del Día de Gracias hasta al Año Nuevo, debido a más consumo y menos actividad y movimiento.

Previendo Adición de Peso

Pare de comer antes de que se sienta lleno.

Practique control; servirse porciones con límite.

Llene la mitad de su plato con legumbres y comidas sanas.

Retírese de la mesa después de terminar de comer.

Conversa con familia y amigos para evitar comer de mas.

Disponga Mantenerse Activo

Si anda de compras, camine alrededor un poco más.

Estacione su auto mas lejos para caminar un poco más.

Bailar es ejercicio agradable.

Alta actividad en días de fiesta amplia el riesgo de estafa

Responsabilidad de fraude sobre cuentas bancarias

No hay limite en su responsabilidad financiera sobre su cuenta de cheques bancaria, si no reportar el fraude hecho a su **Tarjeta de débito** dentro de (2) dos meses.

Después de 2 días, pero antes de 60 días, sin reportar fraude sobre su **Tarjeta de débito**, aumenta su obligación a \$500.

Tarjeta de débito: Máximo de obligación por fraude es \$50, si se reporta a su banco dentro de (2) dos días.

Tarjeta de crédito: Lo máximo de obligación por fraude es \$50.

Cobranzas escondidas cuando usa tarjeta de débito

Algunas tiendas cobran de 25 centavos a un dólar por utilizar tarjeta de débito y unas máquinas ATM cobran hasta 4 dólares por retirar fondos.

