

денег. К сожалению, более 80 процентов всех покупок в супермаркетах совершаются с помощью кредитных карт.

Побуждающая музыка

Классическая музыка является одним из лучших методов лечения депрессии, а также она мотивирует людей вести здоровый образ жизни и находиться в хорошей физической форме. Интересно и то, что она также является основным мотивирующим фактором чрезмерной траты денег. Ученые установили, что покупатели «подталкиваются» к импульсивным покупкам, когда в магазине играет инструментальная или классическая музыка.

Оптовые закупки

Приобретение упаковки определенного товара, в большинстве слу-

чаев, будет стоить дешевле, чем приобретение одного продукта. Однако, если вы не используете этот продукт постоянно и в больших количествах, фактически это может обойтись вам дороже. Когда больше доступно, мы, как правило, увеличиваем потребление и, следовательно, тратим больше.



Тактика ценообразования

Супермаркеты проводят акцию под названием «10 продуктов за 10 долларов», так что вы кладете в свою корзину десять продуктов вместо одного или

двух по 1 доллару за штуку, что вам в действительности и нужно?

Составляйте список

Составьте список и придерживайтесь его. Скорее всего, вы купите лишь то, что есть в вашем списке, если вы составили этот список. Не выходите из дома без этого списка.

Ссылки

- ¹ "The Science of Shopping," Debt-Proof Living Magazine, July 2010 pp. 1, 4
- ² Melissa Gotthardt, "Slash Your Food Bill," AARP, January/February 2008, pp. 32-34
- ³ Там же.
- ⁴ "Why You Buy," Psychology Today, November/ December 2012, p. 9.
- ⁵ Kristen Bergman, "What's Your Grocery Shopping Strategy?" Debt-Proof Living Magazine, April 2008, pp. 10, 11.
- ⁶ Melissa Gotthardt, "Slash Your Food Bill," AARP, January/February 2008, pp. 32-34.
- ⁷ "Six Reasons We Overspend," Debt-Proof Living Magazine, June 2010.

«Суть: чем меньше вы делаете покупок, тем больше экономите».

Распространяется: Отделом управления ресурсами Генеральной Конференции. **Директор:** Эрика. Ф. Пуни. **Выпуск подготовлен:** Отделом управления ресурсами Тихоокеанской унионной конференции. **Директор:** Гордон Боттинг. **Дизайн/помощник редактора:** Марисел Феларка.

Ответственный за выпуск русской версии: Павел И. Либеданский. **Переводчик:**

Бюллетень

Отдела управления ресурсами

Попурри из практических идей,
которые помогут вам стать
лучшим управителем

№7, июль 2014

Сократите ваши расходы за продукты питания

Гордон Боттинг, доктор общественного здравоохранения, дипломи-

может показаться утомительным, но если вы похожи на большинство покупателей, то высокие цены на продукты питания вызывают у вас шок. Вы заходите в местный супермаркет, чтобы приобрести несколько повседневных наименований продукции, а двадцать минут спустя покидаете магазин с чеком на 50 долларов и мыслями: «куда ушли мои деньги?», а также «на что же я на самом деле потратил их?» В течение этих летних месяцев, когда ненасытные дети и их друзья выются вокруг вашего холодильника или совершают набеги на кладовую, может быть пришло время поработать над сокращением своих расходов на продукты? Вот несколько рекомендаций:

Больше планируйте, меньше покупайте

В своей книге «Почему мы покупаем: наука шопинга» Пако Андерхилл сообщает, что согласно текущим данным 70 процентов всех покупок являются незапланированными. Розничные торговцы процветают благодаря такой стратегии незапланированных покупок. Поэтому выработайте привычку составлять список. Создание полноценного еженедельного меню, состоящего из того, что вы планируете готовить на каждый прием пищи,

ка не будет наполнена продуктами, купленными импульсивно.



Уделите время тому, чтобы составить список основных товаров, которые вы покупаете. Он должен включать основные категории продуктов питания, такие как овощи, фрукты, крупы и т.д. По мере необходимости, включите в свой основной список раздел «другие товары»!

Патрулируйте границы

Основные продукты, такие как хлеб, фрукты и овощи, составляющие большую часть вашего бюджета на питание, обычно располагаются по внешнему периметру рядов в магазине. Вы сможете много сэкономить, если сначала пройдете через

Управление ресурсами – это образ жизни, который включает в себя наше здоровье, время, таланты, окружающую среду, отношения, духовность и финансы.

ряды внешнего периметра, а затем отправитесь к внутренним рядам, в которых расположены более дорогие и менее здоровые консервы и расфасованные изделия.²

Ищите необработанные продукты

Мы знаем, что нарезанные и заранее смешанные продукты могут стоить почти вдвое дороже обычных, следовательно, вы можете реально сэкономить средства, почистив, нарезав и смешав продукты у себя на кухне. Пусть это будет семейным проектом, в котором дети могут помочь вам выполнить это задание.³



Распродажи

В большинстве супермаркетов есть ящик или тележка с продуктами не самой лучшей свежести, которые распродаются со скидкой. Некоторые покупатели проходят мимо подобных товаров, потому что не ценят овощи недельной давности. Также требуется больше времени, чтобы обрезать увядшие листья, и люди не уверены, останется ли хоть что-нибудь питательное в этих продуктах. Тем не менее, иногда вы можете «наткнуться» на выгодное предложение, такое как, например, коробка слегка мягких помидоров, которые идеально подходят для приготовления соуса к макаронам, которые вы запланировали в вашем меню на неделю.

Используйте купоны

Вы можете быть человеком, разбирающимся в купонах, тратя всего лишь 25 долларов на продукты стоимостью более 250 долларов, или же относиться к категории покупателей «не сейчас и никогда». Вам не обязательно быть алчным «купонщиком», чтобы «нагреть руки» на чем-либо. Если вы просто вырежете те купоны, которые вам нужны, и будете их часто использовать, то сможете сэкономить около 20 долларов из 100, которые вы тратите на покупку чего-либо. Чтобы получить еще большую выгоду, лучше использовать купоны на товары на распродаже/по акции.

Помните о трехмесячном цикле

Похоже, что большинство супермаркетов и аптекарских магазинов (торгующих лекарствами, мороженым, кофе, журналами, косметикой и т. п. – прим. переводчика) проводят специальные акции на большинство своих товаров приблизительно каждые три месяца. Семьям и отдельным личностям следует приобрести достаточное количество стандартных наименований продукции, чтобы их хватило как минимум на 90 дней, пока эти же самые товары вновь не окажутся на распродаже.

Примите к сведению информацию об интересных упаковках

Осознание того, как упакован товар,

может повлиять на то, что вы покупаете. Ученые обнаружили, что покупатели испытывают чувство большего удовлетворения от тяжелой упаковки, нежели от более легкой, но с таким же количеством содержимого. В одном исследовании жевательной резинки, опубликованном в журнале "Food Quality and Preference" (Качество продуктов и предпочтения), исследователи обнаружили, что мы склонны ассоциировать холодные цвета с элегантностью и длительным устойчивым вкусом, а теплые цвета с чувственностью и бунтарством. Красный возглавляет список цветов, подталкивающих нас к импульсивным покупкам.⁴

Забудьте о супермаркете

Иногда ваш местный супермаркет или продуктовый магазин – это не самое дешевое или лучшее место для приобретения предметов домашнего обихода. Если вы на автозаправочной станции или в аптеке, то проверьте цены на выбранные товары. Я заметил, что молоко или хлеб в аптекарских магазинах значительно дешевле, чем в супермаркетах. Такие предприятия розничной торговли как Target и K-Mart, которые являются прекрасным местом для приобретения бытовой техники, одежды и редких товаров, теперь предоставляют большой выбор основных продуктов питания и зачастую по достаточно низким ценам. Фермерские рынки и местные фермы – это прекрасные места для

приобретения недорогой продукцию местных сельхозпроизводителей. Если вам нравится национальная еда, то покупайте специи, фасоль, рис и т.д. в недорогих «национальных» фирменных магазинах.

Следите за сканерами

В результате человеческой ошибки или ошибки компьютера в вашем чеке может быть указана большая сумма, чем вы ожидали. Дабы избежать подобной ситуации, следите за экраном компьютера в то время, когда кассир сканирует ваши продукты, и, прежде чем вы покинете магазин, убедитесь в том, что все скидки были применены.

Почему вы можете потратить больше

В любом магазине, куда бы вы ни пошли, все способы воздействия нацелены на то, чтобы соблазнить вас потратить больше.

Покупки по пластиковой карточке

Самый действенный способ, подталкивающий вас к чрезмерной трате денег, – это то, как вы рассчитываетесь на кассе. Использование дебетовой или кредитной карты оказывает самое большое влияние на вашу итоговую сумму покупок. Считается, что вы потратите на треть больше при использовании карточки, а не наличных

