

# VerbanoNews

Le news del Lago Maggiore

## Come risparmiare sulla gestione domestica senza rinunciare alle comodità

divisionebusiness · Wednesday, February 21st, 2024

Una famiglia ha sempre un **insieme di costi** da sostenere ogni anno, che nel loro complesso arrivano a diverse migliaia di euro. Una **gestione caotica delle spese** può comportare delle **perdite** e privare della possibilità di togliersi qualche sfizio o acquistare qualche elemento di comfort che, invece, ci si potrebbe concedere con un po' più di "ordine" nei bilanci.

Ci sono tanti escamotage con i quali è possibile **dare un taglio ai costi in famiglia**, per esempio [valutare un'assicurazione auto temporanea](#), aggiornare l'impianto elettrico dell'abitazione, vendere mobilio e accessori inutilizzati che occupano solo spazio in casa e così via.

Oggi suggeriremo come risparmiare cambiando **piccole abitudini** che, sul piano finanziario, si rivelano essere dannose. La gestione domestica e le sue relative spese, quindi, diventeranno un'attività piacevole e non più un cruccio fatto di scadenze e ritardi.

### Spese fisse e ricorrenti: valutare le alternative

Per tutte le spese di cui bisogna farsi carico mensilmente, tipo rata della macchina, bollette, affitto e così via, c'è una sola soluzione: esiste un fornitore o un'alternativa migliore? Per saperlo basta fare un **confronto delle tariffe online**, controllando prezzi e tipologia di servizio, per trovare quella più adatta a sé.

Quando la si trova, è bene effettuare il **cambio di fornitore**, perché anche una differenza non eccessiva può fare la differenza sul lungo periodo. Provare per credere.

### Cibo e nutrizione: come far quadrare i conti

Il cibo nutre le nostre giornate, oltre che l'organismo. Non potendone fare a meno e visti i rincari di quasi tutti i generi alimentari, c'è un solo modo per risparmiare su questa spesa: seguire un elenco di opzioni prestabilito.

Scrivere un **menu settimanale** permette di distribuire meglio tutti i nutrienti nell'arco della settimana e, soprattutto, di **non acquistare cibo superfluo**, che magari sarà destinato ad andare a male nel frigorifero.

Scegliere le ricette, confrontarsi su cosa mangiare e stabilire quanto e cosa acquistare non produce benefici solo alle finanze, ma anche al proprio benessere e, indirettamente, all'ambiente grazie

all'enorme **riduzione di sprechi** che questo tipo di gestione comporta.

## Salute e movimento: prevenire costa meno

Il ministero della Salute è solito organizzare cicli di incontri nei quali viene trattato un tema oggi ricorrente: quello della [salute nell'era del benessere](#). Si tratta di una tematica complessa e delicata, per la quale la comunità scientifica esprime preoccupazioni verso tutto ciò che circonda le **società mediamente ricche**.

Cibo poco salutare pronto in ogni momento e vita troppo sedentaria possono essere deleteri per le persone. Purtroppo questi elementi, uniti a cattive abitudini generali, mettono a serio **rischio la salute delle persone** e, di conseguenza, anche i loro **bilanci economici**. Mangiare in modo poco sano e condurre una routine giornaliera quasi per nulla attiva possono portare a **malattie e disturbi** continuativi, sia articolari che metabolici.

Per **prevenire tutti questi disturbi** è necessario **impegnarsi** in sempre nuove occasioni di movimento, non per forza in palestra o in modo eccessivo: come suggerito dal ministero, bastano 150-300 minuti di attività mediamente intensiva alla settimana o 75-150 minuti di movimento attivo e veloce.

This entry was posted on Wednesday, February 21st, 2024 at 6:00 am and is filed under [Senza categoria](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. Responses are currently closed, but you can [trackback](#) from your own site.