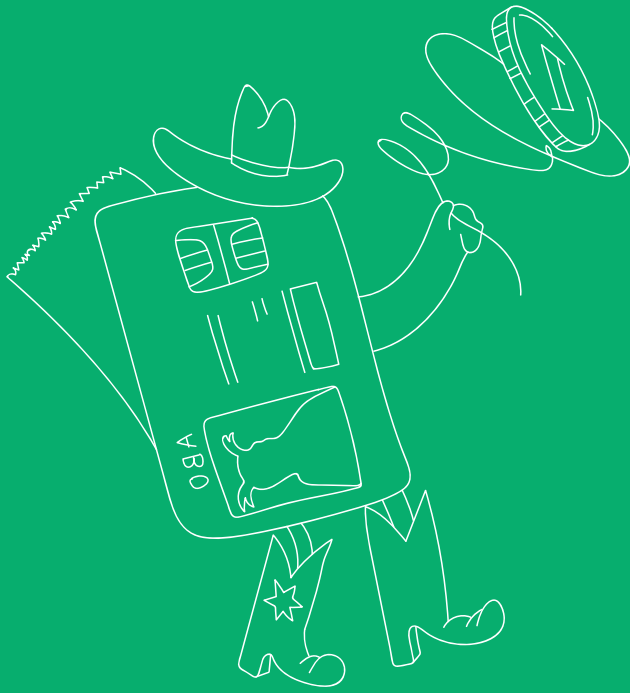


Sara Van Wesenbeeck

Een^{el}
betaalbaar
Rijker leven met
het grote jaarspaarplan **jaar**

Lannoo



Inhoud

Voorwoord	7
Wegwijs in dit boek	8
20 budgetbasics	11
Januari	25
Quick wins	
Februari	43
Slim shoppen	
Maart	63
De grote lenteschoonmaak	
April	87
Clever met korting	
Mei	107
Feest!	
Juni	123
Betaalbaar onderweg	
Juli	139
Budgetvriendelijk op vakantie	
Augustus	155
Orde op zaken	
September	171
Terug naar school	
Oktober	187
Spaarzaam wonen	
November	205
Huisje, boompje, beestje, budget	
December	223
Leven in weelde	
Epiloog	237



20 budgetbasics

Wil je rijker leven? Meer uit je geld halen? Of mag je portemonnee gewoon nog wat aankomen? Dan vind je in dit boek advies, handige tips en beproefde recepten om dat gewind te realiseren. Maar om een betaalbaar jaar bijeen te koken, is het slim om eerst de basics te kennen. Net zoals in een kookboek krijg je hier dus de nodige ingrediënten vooraleer je aan de slag gaat. Daarna kun je heerlijke winst maken en die savoueren.

Deze twintig budgetbasics zijn je 'geldreflexen', die je in de juiste versnelling zetten om je portemonnee niet alleen snel, maar ook met de nodige kennis blijvend te spekken.

1. Je bespaart nooit geld door het uit te geven

Niets uitgeven of verbruiken is de beste besparing die je kunt doen. Het is de eenvoudigste gewoonte als je met je budget aan de slag wilt. Je weet beslist ook dat je elke euro – helaas – maar één keer kunt uitgeven. Daarna ben je hem kwijt. Geld uitgeven gaat dan ook over keuzes maken, en dat doe je overeenkomstig je prioriteiten en behoeften. Wil je elke maand graag 200 euro sparen, dan zul je keuzes moeten maken in je uitgaven. Maar het brengt wel iets op: een goed gevuld spaarvarken bijvoorbeeld, of een mooie reis die je dit jaar kunt maken, of rust in je hoofd. Daar doe ik het voor.

'Elke euro kun je maar één keer uitgeven.'

2. Je hoeft niet spartaans te leven om te sparen

Eens en voor altijd wil ik deze misvatting de wereld uit helpen: besparen betekent niet dat je jezelf alle leuke dingen moet ontfagen! Wie zijn gezinsbudget meer (adem)ruimte wil geven, associeert dit al te vaak met het hard aantrekken van de broekriem. Daar gaat het bij besparen niet om. Wat is het dan wél? Je kijkt eerst bewust en kritisch naar je uitgaven en daarna schrap je zoveel mogelijk onnodige kosten.

Dat is heus niet zo'n corvee als je denkt. Begin eraan met de juiste mindset: (be)sparen is fun! Én je bent er goed in. Hoe vaker je het doet, hoe meer plezier je eraan zult beleven – dat geef ik je op een blaadje. Ook de winst zal niet lang op zich laten wachten: meer geld, meer tijd (voor datgene wat er echt toe doet) en meer energie. Zo ontstaat wat men 'financiële vrijheid' noemt: je hoeft je geen zorgen (meer) te maken over je financiën, want je weet dat je deze maand al je rekeningen kunt betalen en dat er nog geld over is om te sparen, om een terrasje te doen of met de kinderen naar het pretpark te gaan.

3. Goede gewoontes doen je budget groeien

Een gezond budget is meer dan een verzameling briefjes en muntstukken, betalingen en overschrijvingen doen, of optellen, aftrekken en totalen berekenen. Je gezinsbudget succesvol managen betekent keuzes en afspraken maken, beslissingen nemen en vooral: je gedrag veranderen. Want net daar waar je het niet verwacht, ligt de winst voor het oprapen: bij jezelf!

Wil je meer ruimte in je budget, dan zul je je gedrag en gewoontes moeten bijsturen, want hoe jij omgaat met geld en geldzaken bepaalt of je 'financieel gezond' door het leven gaat. Dat is de kern van (slim) budgetteren.

Het is een misvatting dat financiële problemen zich enkel voordoen bij mensen met een laag inkomen. Veel meer dan de hoogte van je inkomen liggen je gedrag en gewoontes aan de basis van je financiële welzijn. Hoe je omgaat met geld(zaken) bepaalt of je aan het eind van je loon nog een stukje maand overhebt, of dat het andersom is.

Nieuwe goede gewoontes kweken of oude, geldverslindende gewoontes bijsturen, daar komt het op aan. Goede gewoontes spekken je portemonnee en maken van jou een 'rijker' mens, in alle betekenissen van het woord. En dat zonder in te boeten aan luxe of plezier. Je komt al een heel eind met deze eenvoudige maar slimme vragen: welke gewoontes brengen iets op en welke kosten geld? Kijk er kritisch naar en pas je gewoontes aan.

'Begin meteen. Elke dag dat je niets doet, ben je geld aan het verliezen.'

4. Eerst de magjes, dan de moetjes

'Hoe en waar begin ik met besparen?' Het is vaak de eerste vraag die ik als budgetcoach krijg. Dit jaar niet op reis gaan of een grote onnodige aankoop schrappen leveren uiteraard aanzienlijke besparingen op. Toch mag je ook de kracht en impact van je dagelijkse handelingen niet onderschatten. Werk daarom eerst met dat deel van je budget dat je het makkelijkst zelf kunt beïnvloeden. Het levert elke dag resultaat op, zonder dat het je veel moeite kost. Ga aan de slag met je uitgaven voor voeding, kleren, dagelijkse extraatjes... Dat zijn de uitgaven die mogen en die je zelf het makkelijkst en meteen kunt aanpassen. De vaste lasten daarentegen, bijvoorbeeld je uitgaven voor energie of je hypotheek, daar kun je niet onderuit, ze moeten en het kost meer energie en tijd om ze aan te passen. Door eerst op de 'magjes' te focussen, kun je zelfs als 'budgetgroentje' meteen en zonder veel moeite met je geldzaken aan de slag.

5. Vele kleintjes maken wel degelijk één grote

Weet je wat mij altijd motiveert om met mijn geld en geldzaken aan de slag te gaan en ermee bezig te blijven? De vele kleintjes die één grote maken! Het is een van mijn favoriete bespaartips en met recht en reden de rode draad doorheen dit jaarspaarplan. Met

vele kleintjes maak je grote winst. Dat durven we weleens uit het oog te verliezen. Elke week een klein bedrag sparen levert je aan het eind van het jaar een grote som geld op. Maar geld lekt ook snel weg: vele kleine (terugkerende) uitgaven, zoals maandelijks abonnementen of dagelijkse extraatjes zoals een donut of een frisdrank, kunnen samen één grote geldvreter vormen en een grote hap uit je budget nemen. Zo voorkom je verrassingen: reken kleine bedragen altijd meteen door naar de totale uitgave op maand- en jaarbasis.

BRENG IN KAART WAT JE BESPAART

Wil je met je budget aan de slag? Dan zijn er vier belangrijke getallen: 12, 52, 220 en 365. Zo bereken je de impact van je uitgaven of van wat je bespaart:

- x 12 als je iets **elke maand** uitgeeft of koopt;
- x 52 als je iets **elke week** uitgeeft of koopt;
- x 220 als je iets **elke werkdag** uitgeeft of koopt;
- x 365 (of x 366) als je iets **elke dag** uitgeeft of koopt.

6. Betaal cash

Cash betalen is in de eerste plaats een goede strategie of werkwijze voor *big spenders* die hun budget beter onder controle willen houden. Maar het werkt uiteraard ook gewoon bij de doorsnee consument, bij jou en bij mij dus. Recent neurologisch onderzoek heeft aangetoond dat je hersenen een soort 'pijn' registreren elke keer dat je met cash betaalt. Die zogenoemde 'betaalpijn' (de *pain of paying*) vind je niet prettig en wil je het liefst vermijden. De betaalpijn bederft als het ware de pret van het consumeren, en daardoor geef je je geld minder makkelijk uit. Als je je aankopen met de kaart of via een app of sms doet, dan voel je de betaalpijn veel minder en zul je je geld dus makkelijker laten rollen.

'Betaal vaker cash. Door de "betaalpijn" die je dan voelt, geef je je geld minder makkelijk uit.'

Als je cash betaalt, kun je maar beter grote biljetten gebruiken. Die zijn veel effectiever dan de kleine, want een briefje van 100 euro uitgeven doet veel meer 'pijn' dan een van vijf euro. Om die reden zul je wel twee keer nadenken voor je een biljet van 100 euro uitgeeft. Betalen met cash heeft nog een andere prettige bijwerking: uit onderzoek van de Nederlandse nationale bank blijkt dat mensen die met plastic (kredietkaart, betaalpas, contactloos) betalen over het algemeen meer producten kopen en dat ze meer ongezonde producten kopen dan wanneer ze contant betalen. Met cash betalen stimuleert je dus ook om gezondere keuzes te maken.

JANUARI

Quick wins

Goed begonnen is half gewonnen. Het is een cliché, maar het werkt, ook voor wie een goed gevulde portemonnee wil. Begin het jaar goed met de quick wins die je in dit hoofdstuk vindt: kleine handige acties om meteen uit te proberen en zo je gezinsbudget snel en makkelijk te laten aangroeien. Duik erin en je boekt meteen winst, een (betaalbaar) jaar lang. Met mijn tips om je goede (geld)voornemens waar te maken en te sparen zonder dat je het voelt, maak je meteen een uitstekende start om ook de andere maanden van het jaar goedgeluimd aan de slag te gaan en te blijven.

Klaar? Starten maar!

Koopjes in januari

- **Kerstversiering**

Koop deze maand je kerstballen, -decoratie en lampjes voor volgend jaar. Je vindt deze nu tegen sterk gereduceerde prijzen. Ook kunstkerstbomen koop je voor de helft van de prijs, of zelfs nog goedkoper. Typische kerstcadeaus zoals parfum en (kerst)stropdassen vind je eveneens in de uitverkoop, want ze moeten plaatsmaken voor weer nieuwe spullen.

- **Brillen**

Heb je een nieuwe bril nodig? Dan is dit het ideale moment om er een te kopen. Nu het nieuwe jaar gestart is, heb je wellicht ook weer recht op een vergoeding van het ziekenfonds of de zorgverzekering. De opticiens spelen daar gretig op in en zullen je dus met verleidelijke kortingen naar hun winkel lokken.

- **Fitnessapparaten en -abonnementen**

Winkels spelen graag in op je goede voornemens voor dit jaar. Zo zijn loopbanden en roeimachines bijvoorbeeld iets goedkoper in januari. En omdat je dit nieuwe jaar beslist ook aan je conditie wilt werken, is de kans groot dat je deze maand voordeliger kunt aansluiten bij een sport- en fitnessclub.



TIP! Koop 'anticyclisch' en ga niet met de seizoenen mee. Nu het volop winter is, koop je het best je zomerspullen, en in volle zomer ga je voor winterspullen.

Miskoopje in januari

Planners en agenda's

Voor planners en agenda's betaal je nu het volle pond. Iederéén wil er immers een aan het begin van een nieuw jaar. Volgende maand vind je ze voor de helft van de prijs.



Je bespaarchallenge in januari

Zoek budgetbuddy's

Werken aan je rijkdom hoeft niet altijd moeilijk of eenzaam te zijn. Besparen is immers nog leuker als je het samen met anderen doet. Ook je portemonnee zal blij zijn als je je omringt met goed gezelschap. Denk niet dat je al je budgetzaken zelf hoeft uit te zoeken. Vraag hulp en ondersteuning aan een budgetwijze oom of vriendin die slim met geld weet om te gaan, aan een verzekeraar of bank, aan een budgetcoach... Spielen mag en loont. Ook als je tijdens je budgetacties ontmoedigd raakt, kunnen je partner, familie of vrienden je een duwtje in de rug geven. Vraag ondersteuning, advies of motivatie om al je goede intenties en acties vol te houden.

Quick wins helpen je snel veel geld te besparen

Je goede geldvoornemens waarmaken, daar gaan we in januari helemaal voor. Met het bespaartheme van deze maand wordt dat dit jaar een makkie, want je kunt 31 dagen lang focussen op quick wins: kleine, eenvoudige en vooral leuke 'winstacties' waarmee je zonder moeite je portemonnee spekt. Ik toon je eerst hoe je je financiële voornemens vanaf nu elk jaar opnieuw met succes zult realiseren. En als 'meer sparen' een van je voornemens is, dan kun je met mijn spaaracties dit jaar spelenderwijs vele honderden en zelfs duizenden euro's bijeensparen. Zonder dat je het voelt. Je ervaart meteen dat werken aan een gezond budget met meer ruimte om te sparen echt niet moeilijk hoeft te zijn.

Goede geldvoornemens

Dit jaar wil ik meer sparen, minder onnodige uitgaven doen, geen schulden maken, mijn schulden afbetalen... Een van deze populaire doelen staat beslist ook op jouw lijst met goede voornemens. Ik heb goed nieuws: met deze persoonlijke checklist maak jij je goede geldvoornemens dit jaar en alle volgende jaren waar!

- **Ik begin vandaag**

'Nu meteen' is het ideale moment om werk te maken van je financiële voornemens, want elke dag dat je niets doet, ben je geld aan het verliezen.

- **Ik stel mezelf één doel**

Kies één realistisch en haalbaar doel. Vergelijk daarvoor je inkomsten en uitgaven (zie pagina 15): kun je (meer) sparen of begin je beter eerst met het afbetalen van je schulden? Leg de lat niet te hoog, want dat werkt demotiverend.



TIP! Kies dit jaar niet voor verschillende voornemens, maar probeer eens een jaarthema uit. Een heel jaar lang plaats je alles bijvoorbeeld in het teken van sparen, van het autodiet (zie pagina 128) of het 'halveringsprincipe'

(zie pagina 21). Laat je vervolgens 365 dagen lang door dit thema leiden en inspireren. Je vindt ook inspiratie in elk hoofdstuk uit dit boek – kijk maar eens bij de maandelijkse bespaarchallenges of bij het bespaartheme van de maand.

- **Ik knip mijn doel op in tussendoelen**

Kleinere tussendoelen kun je sneller afvinken dan een groot doel. Het levert je een constante stroom van kleine duwtjes in de rug om vol te houden en je grote doel met succes te realiseren.

- **Ik noteer op voorhand wat ik ga doen als het moeilijk wordt**

Noteer op welke momenten je het zou kunnen opgeven. Ga vooraf op zoek naar dingen om jezelf op die ‘momenten van zwakte’ te motiveren.

- **Ik zet mijn doel om in concrete acties**

Maak je voornemen heel concreet, dat biedt de meeste kans op slagen. Zeg dus niet: ‘Ik ga sparen’, maar leg het totale spaarbedrag vast, de termijn waarop je het bedrag op je rekening wilt hebben en hoeveel geld je elke maand opzijzet.

- **Ik verander mijn goede voornemen in een belofte aan mezelf**

Dat is meteen een stuk minder vrijblijvend. Noteer je belofte en de weg ernaartoe (je eerstvolgende acties). Herinner jezelf hier regelmatig aan. Bevestig je voornemen op een goed zichtbare plaats: je agenda, het bureaublad van je computer, in de auto, op de deur van je koelkast of – waarom niet – op je badkamerspiegel, zodat het wel erg moeilijk wordt om ernaast te kijken.

- **Ik deel mijn goede voornemen met iedereen**

Houd je goede voornemen niet voor jezelf, maar deel het gul met je familie, vrienden en collega's. Bel, mail, blog... Als je weet dat anderen je vorderingen op de voet volgen, wordt het voor jou veel moeilijker om er niet voor te blijven gaan.

- **Ik beloon mezelf**

Een tussendoel gehaald? Trakteer jezelf op een beloning! Maak een lijst met beloningen. Zo heb je alvast iets om naar uit te kijken.

Om onderweg naar je doel zeker niet te vergeten:

- Ik volg mijn eigen tempo
- Ik evalueer regelmatig
- Ik blijf optimistisch.

Veel succes!

Wie het kleine niet eert

Vele kleintjes maken één grote. Met deze missie gaan we aan de slag om je spaarvoornemen in het nieuwe jaar waar te maken. Zet elke dag of week een klein bedrag opzij en je hebt aan het eind van het jaar, zonder dat je er erg in hebt, een mooie som geld bijeengespaard. Als appeltje voor de dorst, als buffer voor onvoorziene uitgaven of gewoon voor een leuk extraatje. Een spaarbuffer brengt rust in je hoofd. Ik maak het je dan ook graag makkelijk met mijn zes speelse spaarchallenges.



WEETJE! Het is heel normaal dat je sparen 'lastig' vindt. Het gaat nu eenmaal over geld dat je in handen hebt, maar dat je nu niet gaat gebruiken. Gedragseconomen hebben geconcludeerd dat de drempel om te sparen hoger wordt naarmate je meer handelingen moet verrichten. De oplossing is simpel: maak sparen zo makkelijk mogelijk. Zet op vaste tijdstippen een vast bedrag opzij. Stel daarvoor een automatische betaalopdracht in, zodat je meteen een bedrag overschrijft naar je spaarrekening zodra je je loon hebt ontvangen.

1. Spaar 182,50 euro met de muntjes-challenge

Hier gaan we. Spaar elke dag 50 cent, dan heb je aan het eind van het jaar 182,50 euro gespaard. Bij voorkeur stop je de gespaarde muntstukken in een doorzichtige (spaar)-pot, dan zie je je winst letterlijk aangroeien.

2. Spaar 300 euro met de latte-challenge

Laat jij je ook snel verleiden tot het kopen van extraatjes, zoals een designerkoffie *on the go* (een latte bijvoorbeeld), een zoete zonde, een tijdschrift of een frisdrank uit de automaat? Dat tikt aardig aan. Als je elke (week)dag of elke week één of meerdere extraatjes laat, ben je aan het eind van het jaar een mooie spaarcent rijker. Het geld dat je uitspaart zet je telkens op je spaarrekening. Stel dat je drie keer per week een extraatje van 2 euro laat, dan brengt dat je na een jaar ruim 300 euro op.

3. Spaar een zonnige som met de (mooi)weerchallenge

Dat geld sparen echt niet saai hoeft te zijn, bewijst deze uitdaging: één keer per week, telkens op dezelfde dag, spaar je het bedrag dat overeenkomt met de maximumtemperatuur van die dag. En nu maar hopen dat dit een warm jaar wordt!

'Sparen hoeft echt niet saai of moeilijk te zijn. Een leuke spaaruitdaging werkt extra motiverend.'

4. Spaar 930 euro met de 60-dagen-challenge

In zestig dagen kun je maar liefst 930 euro bijeensparen, zonder dat je meer dan 30 euro per dag moet sparen. Zo pak je het aan:

- Op dag 1 zet je 30 euro op je spaarrekening.
- Op de tweede dag is dat 29 euro, op de derde dag 28 euro en zo verder, tot je op dag 30 maar 1 euro meer moet overmaken naar je spaarrekening.
- Op dag 31 start je opnieuw met 1 euro en je telt er elke dag een euro bij, tot je op dag 60 opnieuw 30 euro naar je spaarrekening overschrijft.

5. Spaar 1378 euro met de enveloppenchallenge

Met deze challenge zet je iedere week spelenderwijs een bedrag opzij. Zo spaar je meer dan 1300 euro in een jaar. Dit is hoe het werkt:

- Neem 52 gebruikte enveloppen (die kosten je niets) en geef ze een nummer van 1 tot 52.
- Meng de enveloppen door elkaar en bewaar ze in een (schoenen)doos.
- Kies elke week een willekeurige envelop uit de stapel en stop er het geldbedrag in dat bij het nummer hoort.

6. Spaar een grote som met de kaasschaafchallenge

Voor deze methode ga je aan de slag met je lopende rekening en 'schaaf' je het saldo op die rekening telkens af tot een rond bedrag.

- Bedraagt het saldo bijvoorbeeld 1514,33 euro, dan schrijf je 0,33 euro over naar je spaarrekening.
- Maar je kunt ook afronden naar tientallen en honderdtallen. In dat geval gaat er ofwel 4,33 euro naar je spaarrekening, ofwel 14,33 euro.

Weer een makkelijke manier om je spaarvarken te spekken!

LAAT JE WISSELGELD IETS OPBRENGEN

Wist je dat je bij bepaalde banken je wisselgeld onmiddellijk kunt beleggen? Als je met je kaart betaalt, rondt de bank dan automatisch je uitgaven af tot de volgende euro. Een voorbeeld: betaal je 3,51 euro bij de bakker? Dan gaat er 4 euro van je rekening. Daarvan gaat 49 cent naar je beleggingsplan. Zodra je met die kleine bedragen aan een groter bedrag komt, bijvoorbeeld 10 euro, wordt dat automatisch in een beleggingsplan gestort.

DERDE MAANDAG



januari

Blue Monday

Je hebt wellicht al gehoord van *Blue Monday*. Dat zou voor de meeste mensen, wereldwijd, de somberste dag van het jaar zijn. Dat beweert althans de Britse psycholoog Cliff Arnall die het concept van 'Blauwe maandag' in 2005 lanceerde. Om de meest deprimerende dag van het jaar te berekenen, stelde hij een formule op die onder meer rekening houdt met mislukte voornemens en de stemming na de kerstperiode. Zijn pseudowetenschappelijke methode wordt betwist en wordt een pr-stunt genoemd.

Maar... ondertussen zien we Blue Monday elk jaar opnieuw heel prominent opduiken, in de media en in de winkels, en is de dag uitgegroeid tot een tweede *Black Friday* (zie ook pagina 210). Jij wilt van dat 'donkere' gevoel af en wilt niets liever dan dat het gauw weer lente is. Een shoppinguitje kan dan misschien soelaas brengen? Je doet dan aan emoshoppen, en daar spelen winkels op en rond Blue Monday gretig op in. Schoenen, mobieltjes, DIY-gereedschap en wellicht ook auto's, juwelen of andere dure dingen vliegen als bakjes troost over de toonbank.

De remedie: stel een lijst op met alternatieven voor het emoshoppen. In plaats van te winkelen ga je voortaan wandelen met de hond, neem je een verkwikkend bad of bel je een vriend(in). Slimme en eenvoudige acties voor een gezonder budget!

Goed begonnen is half gewonnen: 17 quick wins

Breng je budget in optima forma met deze zeventien quick wins voor een gezond budget. Begin met het advies dat het best bij je past. Zelfs zondigen tegen de regels is toegestaan, want niemand is meteen volleerd.

1. Begin met je 'lucky dime'

Ken je Donald Duck, mijn favoriete eend? En wist je al dat de oom van Donald, Dagobert Duck, de rijkste eend ter wereld is? Toch is ook hij ooit met niets begonnen. Oom Dagobert verdiende zijn allereerste cent met schoenen poetsen. Deze cent, die hij zijn *lucky dime* (of 'geluksdubbeltje' in het Nederlands – een dubbeltje is 0,10 eurocent waard) noemt, was het begin van een immens fortuin. De moraal van het verhaal? Heel simpel: wie zijn portemonnee wil spekken en meer ruimte in zijn gezinsbudget wil creëren, zal net zoals Oom Dagobert klein moeten beginnen. Met een eerste euro. En dan nog één. En nog één. Totdat die vele kleintjes één grote worden en een grote impact hebben op je budget en je leven.

'Mensen die vaak met hun kredietkaart betalen, onderschatten hun eigen uitgaven.'

2. Vries je kredietkaart in

Is je kredietkaart voor jou een grote centenvreter? Je bent niet de enige, en daar zijn verschillende redenen voor. Betalen wordt steeds makkelijker. We doen het nu via onze smartphone of smartwatch of 'contactloos' door eenvoudigweg onze kaart tegen een betaaltoestel te houden. Dat gemak houdt ook risico's in, want geld uitgeven kost als het ware geen moeite meer, en je krijgt nergens een signaal dat je misschien te veel aan het uitgeven bent. Door met je bank- of kredietkaart te betalen voel je ook minder 'betaalpijn' (zie pagina 13) dan wanneer je met cash betaalt. Zo geef je veel makkelijker geld uit.

Denk dus na bij het gebruik van je kredietkaart en houd altijd je uitgaven bij, dat maakt ze tastbaarder (zie ook pagina 15). Bij voorkeur verstopt je je kredietkaart, niet in je portefeuille waar je hem meteen kunt pakken, maar wel op een veilige plaats thuis.



TIP! Wat dacht je van deze tip, die ook gebruikt wordt bij mensen die in budgetbegeleiding zijn: vries je kredietkaart in in een beker met water. Als je een (online) impulsaankoop overweegt, heb je nog de tijd van het ontdooien om te bedenken of je de uitgave écht wel wilt doen.

3. Kijk minder televisie

Door je televisie wat vaker uit te laten staan, bespaar je niet alleen stroom, je wint ook tijd, en je zult minder verleid worden door de reclame(spots). Door het constante herhalen van de reclameboodschappen hebben die een grote impact op je koopgedrag.

4. Pas de tienminutenregel toe

Rijd je graag een blokje om voor je favoriete croissants, omdat je een echte zoetekauw bent? Raken interieurspullen je diep in je designerhart en ga je er steevast voor door de knieën? Verwen je anderen en jezelf graag met cadeautjes? Er zijn momenten waarop je makkelijk geld uitgeeft, vaak onder invloed van je 'zwakke plekken'. Wellicht heb jij ook van die spullen of winkels waar je steevast voor zwicht: boeken, tijdschriften, verzorgingsproducten, een extra paar schoenen of de laatste nieuwe boormachine waar je niet aan kunt weerstaan...

Ga bij jezelf na wat jouw 'zwakke plek' is (of misschien heb je er wel meerdere). Je ontdekt ze makkelijk als je met een huishouboekje aan de slag gaat (kijk daarvoor op pagina 15). Tracht er minder aan toe te geven of kweek wat 'traagheid' door de tienminutenregel. Wil je iets echt heel graag? Wacht tien minuten of loop een blokje om en vraag jezelf daarna of je het nog altijd écht nodig hebt.

5. Drink je koffie thuis

O, wat kun je toch verlangen naar een flink shot cafeïne! 's Morgens na het opstaan, als je dagelijkse dipje zich aandient, als je onderweg bent... De verleiding kan soms groot zijn om een hippe koffiebar binnen te stappen of een designerkoffie *on the go* mee te pikken. Het is uiteraard niet de bedoeling dat je je alle plezierijtjes ontzegt, maar al die koffies tikken aan en kosten je zonder dat je er erg in hebt verschillende euro's per (werk)dag. Drink je koffie wat vaker thuis, of neem je zelfgemaakte koffie mee in een thermosbeker of -kan. Ook hier maken vele kleintjes één grote: verschillende keren per week een dure koffie *on the go* kopen kost je makkelijk 28 euro per maand, of ruim 300 euro per jaar.

'Het gemak waarmee je elke dag een designerkoffie on the go koopt, kost je makkelijk 300 euro per jaar!'

6. Tank bij het goedkoopste tankstation

Je brandstofkosten onder controle houden kan een flinke slok op de borrel schelen. Tank daarom altijd bij het goedkoopste tankstation bij jou in de buurt. Check het op de website carbu.com, een onpartijdig en onafhankelijk informatieplatform over motor- en verwarmingsbrandstoffen. De website krijgt dagelijks een update zodat je steeds de goedkoopste brandstof kunt tanken. In Nederland vind je de goedkoopste pomp

op anwb.nl. Vergelijken loont, want soms zijn tankstations 10 of 15 cent (of zelfs meer) goedkoper, hoewel ze maar 100 meter van elkaar liggen.

7. Check je bandenspanning

104 euro per jaar. Dat kun je volgens de consumentenorganisatie Testaankoop elke maand makkelijk besparen als je trouw de bandenspanning (van je dieselauto) goed zet. Bij een benzineauto bespaar je 37 euro, bij een elektrische wagen 46 euro. Breng dus wat (ont)spanning in je leven door de bandenspanning van je auto één keer per maand te controleren. Vraag aan je garagehouder of kijk op het internet wat de beste bandenspanning voor jouw type banden is. Je rijdt niet alleen zuiniger én veiliger, maar je banden zullen ook minder snel verslijten. Ook op die grote kostenpost bespaar je dus.



TIP! Maak er een gewoonte van. Noteer het in je agenda. Of rijd op elke eerste dag van de maand naar het tankstation om je bandenspanning te checken. Het loont.

8. Mijd automaten

De koffieautomaat op het werk, de snack- en frisdrankautomaat bij de sportclub, de automaat in het tankstation: loop er bij voorkeur met een grote boog omheen, want de prijs van iets wat je uit de machine haalt, is doorgaans veel hoger dan elders.

ÉÉN FRISDRANK MINDER PER DAG

Een blikje uit de automaat op je werk kost je makkelijk 1,50 euro. In een restaurant of café betaal je makkelijk 2 euro of meer. In de supermarkt tel je voor een pak met twaalf stuks van een merkfrisdrank minstens 5 euro neer. Zeg elke dag nee tegen één (glas) frisdrank en je wint makkelijk 25 euro per maand, enkel door je drankgewoontes een beetje bij te sturen.

9. Eet langzamer

Met deze verrassende quick win geef je zonder moeite minder uit aan eten of ga je zonder moeite op dieet. Heb je je bord netjes leeggegeten? Hopelijk heeft het gesmaakt. Wacht nu een tiental minuten voor je een tweede portie opschept. Dat is de tijd die je brein nodig heeft om te weten of je maag vol is. Wedden dat je na tien minuten geen tweede portie meer neemt? Minder eten kost minder én het is meteen ook goed voor je lijn.

*‘Wacht een tiental minuten voor je een tweede portie opschept.
Je brein heeft even de tijd nodig om te weten of je maag vol is.
Wedden dat je geen tweede portie meer neemt?’*

10. Ontbijt als een keizer

‘Ontbijt als een keizer, lunch als een koning en dineer als een bedelaar.’ Met dit spreekwoord als leidraad kun je geld besparen. Zorg dat je altijd ontbijt, want het is de belangrijkste maaltijd van de dag. En kies voor een stevig (en gezond) ontbijt. Eet granen, volkorenproducten, vers (seizoens)fruit, en zo weinig mogelijk vleeswaren en suiker. Een stevig en gebalanceerd ontbijt geeft je veel energie en een verzadigd gevoel tot aan de lunch. Je zult voor de middag minder snel met een ‘hongertje’ naar de snoepautomaat lopen of later op de dag behoefte hebben aan grotere maaltijden. Die winst boek je elke dag.

11. Drink kraanwater

Drink kraanwater in plaats van flessenwater. Water drinken is sowieso goed voor je gezondheid en het is altijd goedkoper dan andere dranken. Maar heb je er al eens aan gedacht om flessenwater door kraanwater te vervangen? Kraanwater is altijd ter beschikking en stroomt zonder kosten voor verpakking en transport zo bij jou thuis binnen. Het is meer dan honderd keer goedkoper dan flessenwater.

Laten we de berekening even maken. Eén liter flessenwater kost gemiddeld 0,54 euro en die prijs kan oplopen tot 1 euro of meer per liter voor premiumwater. Kraanwater kost 3,5 tot 5 euro per duizend liter, of 0,0035 tot 0,0050 euro per liter (exclusief kosten voor de verdeling, zuivering, heffingen... maar zelfs als die kosten in rekening zijn gebracht, blijft kraanwater een stuk goedkoper). Als je elke dag vijf glazen kraanwater drinkt in plaats van flessenwater, dan bespaar je ongeveer 350 euro per jaar. Bovendien hoef je niet te sleuren met flessen en vermijd je extra afval, want het water komt gewoon uit de kraan. Ook dat is winst.



TIP! Met één kleine investering in een goede en duurzame drinkfles zul je onderweg niet langer flesjes water of frisdrank hoeven of willen kopen.

12. Verzamel je lege flessen

Verzamel alle lege flessen die je in huis, in de garage, op zolder of in de kelder vindt. Er zitten er vast en zeker bij met statiegeld. Dat kleine bedrag betaal je boven op de normale prijs telkens wanneer je een herbruikbare fles koopt. Wie nonchalant is en alle flessen naar de glasbak of het recyclingepark brengt, laat dit geld aan zijn neus voorbijgaan. En zelfs met kleine bedragen kun je veel winst maken, weet je nog?



Op het menu

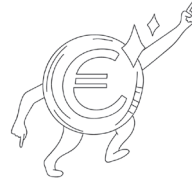
In januari vind je heel wat wintergroenten in de rekken. Denk aan aardpeer, pastinaak, schorseneer en witlof. Ook voedzame kolen en knollen zijn alomtegenwoordig: van groene, rode en witte kool via boerenkool, koolraap en knolselderij tot savooiekool en spruitjes. Wees creatief met kool en maak stampot, zuurkool of zelfs kimchi, een Koreaans recept voor gefermenteerde kool. Bij de visboer kies je voor de winterse vangst uit de Noordzee: rode poon, steenbolk en zeekat zijn op hun best. Extra vitamines krijg je binnen via citrusvruchten en kiwi's uit Zuid-Europa.



TIP! In de winter is er weinig lokaal fruit beschikbaar in onze contereinen. Vul je fruitmand aan met citrusvruchten en kiwi's uit Spanje of Italië. Mijd fruit dat uit ver(de)re oorden komt, het is niet alleen duurder, maar ook flink milieuvriendelijk.

JANUARI

Het grote jaarspaarplan



Wil je je portemonnee met minstens 100 euro per week spekken? (Het is deze maand zelfs een veel groter bedrag!) Begin dan met het afvinken van deze spaaracties die je specifiek in januari kunt doen. Zo is je portemonnee alvast de eerste maand van het jaar een beetje dikker en bouw je aan meer ruimte in je budget voor de rest van het jaar. Afvinken maar!

- Begin je rijkere leven met je **'lucky dime'**, de eerste euro van de rest van je fortuin.
- Maak **meteen** werk van je financiële voornemens, want elke dag dat je niets doet, ben je geld aan het verliezen.
- Kom je **goede voornemens** voor dit jaar na en neem afscheid van je (dure) slechte gewoontes, zoals roken en snoepen.
- Maak sparen zo makkelijk mogelijk. Kies een leuke **spaarchallenge** waarmee je deze maand de eerste cent (opzij)legt voor een goed-gevulde portemonnee. Je kunt meteen je winst tellen.
- Begin in januari ook al een **spaarpotje** aan te leggen voor de feestdagen van het nieuwe jaar. Dat bespaart je een heleboel geldstress in december.
- Begin nu al een lijst op te stellen met **cadeau-ideeën** voor je familie en vrienden. Je cadeaus koop je later in het jaar telkens als je ze in de aanbieding vindt. Deze tip komt het hele jaar van pas bij verjaardagen, feestjes, Sinterklaas en kerst.
- Koop je kerstdecoratie, lichtjes voor in de kerstboom en cadeaupapier voor volgend jaar. In januari kun je deze **seizoen-artikelen** voor (minder dan) de helft van de kostprijs aankopen.
- Drink **minder frisdrank**. Niet alleen je lijf en gezondheid, maar ook je portemonnee zullen je dankbaar zijn na de overdaad van de feestdagen.
- Koop niet met de seizoenen mee.** In de winter koop je het best je zomerspullen, en in hoogzomer ga je voor winterspullen.
- Kijk uit met het woord **'gratis'**. Het verleidt je om meer te kopen.

www.lannoo.com

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Vormgeving: Studio Lannoo (Aurélië Matthys)

Omslagontwerp: Julie Vangeel

Illustraties omslag en binnenwerk: Julie Vangeel

Auteursfoto: Björn Comhaire

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2023 en Sara Van Wesenbeeck

ISBN 978 94 014 9281 2

D/2023/45/525

NUR 450

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.