(BE)SPAREN EN TOCH LEKKER LEVEN! HOE DAN?

xPEERience

Gezond eten met een krappe portemonnee? Dat kan echt! Gezonde voeding hoeft helemaal niet duurder te zijn, integendeel: door gezondere keuzes te maken, kun je zelfs goedkoper uit zijn. En hoe doe je leuke dingen terwijl je geen cent te makken hebt? Het kan! De vraag is natuurlijk: hoe dan? Hoe kun je (be)sparen als je weinig geld hebt?

Markt

Ga naar de markt. Het is niet alleen gezellig, maar ook veel goedkoper! En al helemaal als je op het einde van de dag naar de markt gaat, kun je een hoop goedkope voeding aanschaffen. Kooplieden moeten van hun waar af en daarom kun jij het vaak erg goedkoop kopen. Top! Nog een extra tip: eet met de seizoenen mee!

Eet zoals vroeger

Bonen, aardappelen, soep en rijst zijn relatief goedkope producten. Het is dan ook niet voor niets dat dit vroeger in arme gezinnen veel werd gegeten. Kies eens wat vaker voor goedkope producten en laat duurdere producten links liggen

Koop in de aanbieding

Ook aanbiedingen kunnen je een hoop voordeel opleveren. Houd deze dus scherp in de gaten en laat je niet verleiden om dingen te kopen die je niet nodig hebt. Verder is het slim om diepvriesgroente te kopen. Deze groente is net zo gezond als verse en vaak een stuk goedkoper. En zak eens door je knieën en kies een B-merk. Goedkoper en net zo goed! Maak gebruik van gratis ophaalsites of facebookpagina's.

Leuke dingen doen zonder geld

Veel activiteiten kosten geld. Maar je kunt ook veel dingen doen zonder ook maar een cent uit te geven. Je kunt een lokaal of nieuw strand bezoeken. Een recept koken van overgebleven ingrediënten die je hebt. Een boek herlezen dat je bezit of een boek halen uit de (mini)bieb in de buurt. Je kamer opnieuw inrichten of je kledingkast organiseren. Een playlist maken op Spotify of een picknick in het park organiseren met vrienden en iedereen iets mee laten nemen.

Spaar!

Sparen kan lastig zijn. We zijn nu eenmaal meestal meer op het nu gericht dan op de toekomst. En we hebben vaak het gevoel nu geen geld te kunnen missen. Wanneer je wilt sparen is het belangrijk om te beseffen dat ieder bedrag mooi meegenomen is. Of het nu gaat om een euro per week of een tientje per maand maakt niet uit. Het gaat erom dat je inziet dat er een mogelijkheid is om geld opzij te leggen. Het maakt verder ook niet uit als het een klein bedrag is, omdat dat totaalbedrag op de lange termijn veel groter wordt.

Gratis sporten!

Heerlijk, om even helemaal tot het uiterste te gaan tijdens het sporten. Sporten is een heerlijke en gezonde hobby – en daarvoor hoef je echt niet een duur sportschoolabonnement af te sluiten: je kunt gratis of goedkoop allerlei gave sporten uitoefenen. Wat dacht je van hardlopen of wandelen in het park in de buurt of een workout doen met YouTube?

xPEERience is tot stand gekomen door ervaringsdeskundigen van Lister en Enik Recovery College.

Illustratie en ontwerp: urmgn.nl