

Gezondheid

Gezond eten is niet duur

Met de 'actieve voedingsdriehoek' eet je gevarieerd: veel groenten en fruit, graanproducten en niet te veel suiker en vet. Een belangrijk voordeel is dat je dankzij gezond eten minder snel ziek wordt. En wist je dat gezond en goedkoop gemakkelijk samengaan? Enkele nuttige tips:

- 1. Koop groenten en fruit extra goedkoop:**
 - Seizoens- of streekgebonden producten zijn goedkoper.
 - Fruitsoorten van bij ons zijn goedkoper dan exotische vruchten.
- 2. Onderzoek welke supermarkt het goedkoopst is.**
- 3. Op de markt kan je vaak koopjes doen net voor sluitingstijd.**
- 4. Bewaar je aangekochte producten overzichtelijk en op de juiste manier. Zo belanden ze minder snel in de vuilbak.**

Roken kost geld

Roken is ongezond, verhoogt de kans op hartziekten, kanker, botziekten ... en het is een aanslag op je conditie. Roken kost ook veel geld. Wie tien sigaretten per dag rookt, betaalt ongeveer 80 euro per maand. Dat is 960 euro per jaar. Daarmee kan je veel andere leukere dingen doen.

Dat is proper

Door verzorging en aandacht voor de basishygiëne voel je je goed in je vel. Maar ook daar kan je heel wat besparen. Schoonheidsproducten zijn soms erg duur, terwijl goedkopere merken vaak even doeltreffend zijn. Laat je niet misleiden door reclame.

Ziek zijn doet pijn in je portemonnee

Als je ziek bent, schrijft de dokter medicijnen voor. Sommige medicijnen zijn even doeltreffend als de 'bekende merken' maar toch goedkoper. Informeer je bij de arts of de apotheker.

Tips

- Doe de test op www.tabakstop.be en je weet exact hoeveel je bespaart als je stopt met roken.
- Sommige voorbehoedsmiddelen kunnen tot 25 jaar terugbetaald worden.
- Een kind kost gemiddeld 453 euro per maand.
- Producten die niet snel bederven kan je vaak nog veilig eten na de datum 'Ten minste houdbaar tot'.
- Bederfelijke producten zijn niet meer veilig om te eten na de einddatum 'Te gebruiken tot'.