



**TYLE MAMY  
NIEZALEŻNOŚCI,  
ILE MAMY OSZCZĘDNOŚCI**

Oszczędzanie to dziś coraz częściej nie konieczność, a styl życia. Pomaga nie tylko odłożyć pieniądze, ale daje również satysfakcję z efektywnego zarządzania swoimi finansami. Może też odmienić nasze życie — w końcu tyle mamy niezależności, ile mamy oszczędności.

*Uwaga! Przytoczone wyliczenia mają jedynie charakter orientacyjny i mogą być zależne od wielu czynników (np. lokalnej ceny energii, wody, czy sposobów eksploatacji sprzętu).*

# 1

## FINANSE OSOBISTE

### 1. Regularnie odkładaj małe kwoty

Korzystaj ze sprytnych sposobów na oszczędzanie. Możesz to robić tradycyjnie, wrzucając monety do skarbonki lub nowocześnie - płacąc kartą lub robiąc przelew (tak działa np. **Smart Saver** w ING Banku Śląskim).

W ten sposób możesz zbierać naprawdę zaskakującą kwotę.

### 2. Załóż konto oszczędnościowe

Konto oszczędnościowe to inaczej rachunek, na którym nie musimy „zamrażać” pieniędzy, jak na tradycyjnej lokacie. Dzięki niemu możemy sukcesywnie pomnażać swoje środki, wpłacając na nie nawet drobne kwoty (szukaj tych, których otwarcie i prowadzenie jest bezpłatne, jak w przypadku **Otwartego Konta Oszczędnościowego**).

### 3. Konsoliduj kredyty

Jeżeli co miesiąc spłacasz kilka kredytów, pomyśl o ich skonsolidowaniu. Na takiej operacji – w zależności od ich wysokości – możesz oszczędzić od kilkudziesięciu złotych miesięcznie wwyż.

### 4. Potrzebujesz obcej waluty? Skorzystaj z kantorów internetowych

E-kantory od paru lat biją rekordy popularności. Warto z nich korzystać przede wszystkim wtedy, kiedy mamy kredyt w obcej walucie (np. franku szwajcarskim), ale także gdy wyjeżdżamy na wakacje za granicę (zaoszczędzimy wówczas np. na kosztach przewalutowania).

### 5. Wspomóż swój oszczędnościowy plan aplikacjami

W internetowych sklepach z aplikacjami na smartfony lub w bankowości internetowej dostępnych jest sporo narzędzi, które wspomagają kontrolę i planowanie domowego budżetu (jak np. **Finansometr**). Monitoruj swoje wydatki i ustawiaj przypomnienia o nadchodzących opłatach, a zaoszczędzisz czas i pieniądze.



## 2

# DZIECI



### 6. Wykorzystuj ubrania po rodzeństwie

Utrzymanie dzieci, a w szczególności kupno nowych ubrań, z których szybko wyrastają, sporo kosztuje. Przejrzyj szafy swoich pociech i zdecyduj, które ubrania mogą zacząć nosić po sobie. W ten sposób możesz zaoszczędzić kilkaset złotych w ciągu jednego sezonu (najwięcej na zimowych kurtkach czy ciepłych sweterkach).

### 7. Dawaj dziecku kieszonkowe

Posiadanie własnych pieniędzy traktowane jest przez dziecko jako uznanie jego potrzeb. Dzięki kieszonkowym twoja pociecha zobaczy w pieniądzu narzędzie realizacji planów – z uzbie-

ranych pieniędzy będzie mogła kupić sobie wymarzoną rzecz, tym samym odciążając nieco domowy budżet. Dzięki temu łatwiej wytłumaczysz też dziecku np. że coś jest za drogie, ponieważ zacznie rozumieć wartość pieniądza.

### 8. Korzystaj z karty dużej rodziny

Karta dużej rodziny przysługuje rodzinom z przynajmniej trójką dzieci (niezależnie od dochodu). Rodzice mogą korzystać z niej dożywotnio, a dzieci do 18 roku życia lub do momentu ukończenia nauki. Oferuje ona system zniżek – jej posiadacze mają możliwość korzystania z ofert kulturalnych, rekreacyjnych czy transportowych w swoim mieście.



## 3 KULTURA

### 9. Wymyśl alternatywne sposoby spędzania czasu z dziećmi

Korzystanie z dóbr kultury nie zawsze musi wiązać się z kupnem biletów. Sprawdzaj oferty kulturalne muzeów, galerii czy ośrodków kultury. Część z nich w wskazany dzień tygodnia może być otwarta za darmo. Pamiętaj też o dużych wydarzeniach kulturalnych, jak np. „Noc Muzeów”, świąteczne pikniki czy obchody dni miasta – wówczas dużo atrakcji jest dostępnych zupełnie za darmo.

### 10. Słuchaj muzyki w sieci

Zastanów się, w jaki sposób słuchasz muzyki. Jeśli częściej niż z CD korzystasz z MP3, zamiast kupować nową płytę ulubionego wykonawcy, skorzystaj z serwisów streamingowych oferujących bezpłatną muzykę (jak np. Deezer, Spotify czy Wimp). Posiadają one ogromną bazę współczesnej muzyki, a najnowsze płyty ukazują się w nich w momencie premiery. Jedyną niedogodnością są pojawiające się od czasu do czasu reklamy. Na jednej płycie zaoszczędzisz nawet 30-50 złotych.

## **11. Szukaj darmowych koncertów**

Wiele instytucji, organizacji czy samorządów organizuje wydarzenia kulturalne. Większość z nich nie jest biletowana, a jeśli tak się zdarzy – często wystarczy „zgłosić się” po bilet bądź zapisać się na listę we wskazanym miejscu. Sprawdzaj regularnie strony internetowe organizacji i samorządu działającego w twoim otoczeniu.

## **12. Wybieraj studyjne kina zamiast multipleksów**

Bilet na film w dużych multipleksach działających najczęściej w galeriach handlowych może kosztować nawet dwa razy tyle, ile w nieco mniejszym kinie. Sieć kin studyjnych w Polsce znajdziesz na stronie [kinastudyjne.pl](http://kinastudyjne.pl).

## **13. Sprawdzaj kinowe promocje**

W wielu kinach, za symboliczną kwotę (np. 10, a nie 25 złotych), możesz zobaczyć film we wskazany dzień. Korzystaj też z innych promocji, wykorzystując np. kupony z profilu sieci multipleksów umieszczanych na Facebooku. W ramach zabawnie nazwanych „Ftorków z Lordem” w sieci Multikino we wtorki obejrzysz dowolny film za 15 złotych a nie 25 złotych).

## **14. Wymieniaj się filmami i książkami (również tymi dla dzieci) ze znajomymi**

Chcąc oszczędzić na zakupie nowych książek, wymieniaj się czasowo (bądź na stałe) konkretnymi pozycjami ze znajomymi. Taki zabieg może okazać się świetnym pomysłem w przypadku literatury dziecięcej. Nowa książka z „drugiej ręki” może stać się atrakcyjnym przedmiotem dla twojej pociechy.

## **15. Wymieniaj przeczytane książki**

Po lekturze książki warto ją przekazać dalej. Możesz to zrobić, umieszczając ogłoszenie w przeznaczonym do tego serwisie i wymienić się na jakąś pozycję, która akurat cię interesuje. W odróżnieniu do serwisów aukcyjnych, na tego typu portalach nie jest pobierana prowizja za sprzedaż ani za wystawienie rzeczy. Serwisy, które warto wypróbować to: [finta.pl](http://finta.pl), [podaj.net](http://podaj.net), [gumtree.pl](http://gumtree.pl) czy [wymienieksiazke.pl](http://wymienieksiazke.pl).

## **16. Czytaj i podawaj dalej – korzystaj z bookcrossingu**

Idea bookcrossingu narodziła się w Stanach Zjednoczonych i obiegła zasięgiem cały świat. Akcja polega na zostawianiu przeczytanych książek w różnych miejscach publicznych. Może twoja ulubiona pozycja leży niedaleko ciebie? Zaoszczędź na kupnie książki – listę miejsc sprawdzisz na [bookcrossing.pl](http://bookcrossing.pl).

## **17. Korzystaj z wejściówek do teatrów**

Wypad do teatru nie musi być drogi jeśli kupimy tzw. wejściówki. Jej zakup na chwilę przed rozpoczęciem spektaklu oznacza, że dostajemy bilet wstępu bez rezerwacji miejsca. Najtańsze wejściówki kosztują zaledwie kilkanaście złotych (w zależności od teatru i spektaklu).

# 4

## SPORT

### 18. Biegaj na świeżym powietrzu

Zamiast biegać na bieżni, możesz biegać po parku – docenisz wówczas widoki i relaks na świeżym powietrzu, nie płacąc za to dosłownie nic. Nic też tak nie motywuje, jak towarzystwo: za pomocą aplikacji (np. Dropsport, Endomondo) znajdziesz partnera do wspólnego wysiłku.

### 19. Znajdź trenera na YouTube

Metamorfozy fanek Ewy Chodakowskiej pokazują, że ćwiczenie w domu może być równie efektywne, jak to z profesjonalnym trenerem na siłowni. Na YouTube znajdziesz mnóstwo inspiracji. Sprawdź kanały i porady nagrywane m.in. przez Annę Lewandowską, Jacka Bilczyńskiego lub Szymona Gasia.





## 20. Pokochaj prywatki

Towarzyskie spotkanie w restauracji, pubie czy klubie będzie cię kosztowało nawet dwa razy więcej niż w domu. Rozważ czy nie warto zorganizować imprezy w gronie najbliższych znajomych, spośród których każdy przyniesie wskazaną rzecz (np. przekąski, napoje). Oszczędność gwarantowana.

## 21. Znajdź obok siebie bibliotekę

Miejskie biblioteki od kilku lat sukcesywnie uzupełniają swoje zbiory, nie tylko o książki, ale także audiobooki oraz e-booki. Wypożyczenie takiej pozycji z biblioteki za każdym razem pozwoli zaoszczędzić ci kilkadziesiąt

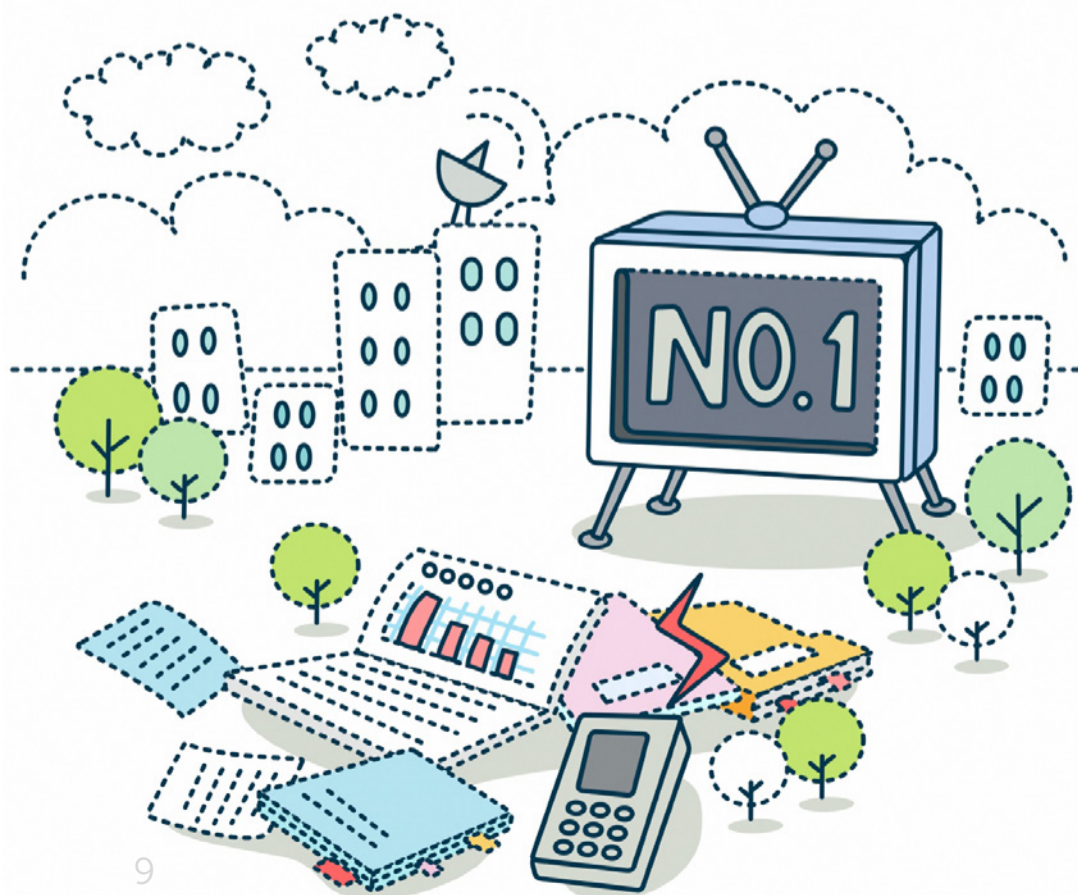
złotych. Znajdziesz je już nie tylko obok domu, ale nawet w centrach handlowych. Wystarczy poszukać.

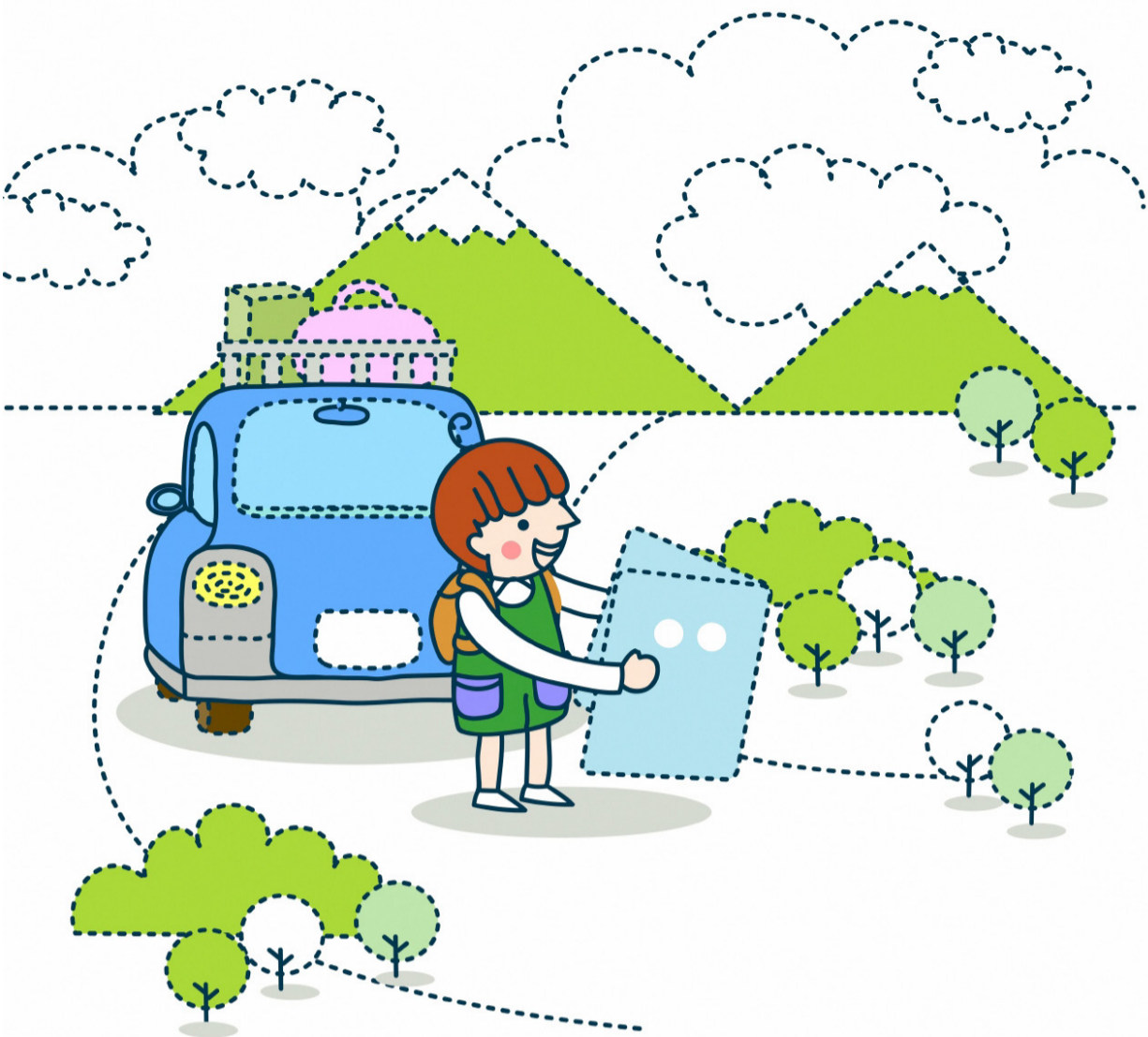
## 22. Wymieniaj się grami na konsolę

Grywasz w gry na konsoli? Znudziły ci się te, które masz w domu? Zamiast odwiedzać sklep i przeszukiwać półki w poszukiwaniu nowych wydawnictw kosztujących od kilkunastu nawet do stu kilkudziesięciu złotych, odwiedź znajomych bądź komis z grami. Zaoszczędzisz sporo gotówki, a używana gra nie będzie miała wpływu na jakość twojej rozrywki.

## 23. Rozważ czy potrzebujesz „200” kanałów w telewizji

W lipcu 2013 roku rozpoczęła się w Polsce era cyfrowej telewizji naziemnej. Dzięki zwykłej antenie możesz dziś zupełnie za darmo odbierać telewizję w rewelacyjnej jakości. Obecnie nadawane są 24 programy, a ich liczba w kolejnych latach ma ulec zwiększeniu. To chyba dobry powód do rozważenia zamiany telewizji kablowej na telewizję cyfrową?





## 6 TRANSPORT

### 24. Zostaw samochód w domu

Przeanalizuj czy samochód nie pożera większości twojego budżetu. Być może tańsze niż stanie w korku i płacenie za parking będzie sporadyczne korzystanie z taksówki, publicznego transportu albo coraz popularniejszego carpoolingu (wspólnego podróżowania prywatnym samochodem). Oferty znaleźć możesz m.in. na: [blablacar.pl](http://blablacar.pl) i [carpooling.pl](http://carpooling.pl).

### 25. Przesiądź się na rower

Sprawdź ile możesz zaoszczędzić na kosztach paliwa przesiadając się na rower. Dzięki rozbudowywaniu ścieżek rowerowych w wielu polskich miastach poruszanie się na dwóch kółkach staje się wygodniejsze i szybsze niż jazda samochodem.

## 7 INNE



### 26. Korzystaj z bezprzewodowego internetu za darmo

Działająca w Polsce spółka Aero2 jest operatorem telekomunikacyjnym, który oferuje zupełnie za darmo możliwość korzystania z bezpłatnego bezprzewodowego internetu. Jedyne co trzeba zrobić to zamówić kartę SIM na stronie [aero2.pl](http://aero2.pl) i wpłacić depozyt w wysokości 20 zł. Jeśli głównie przeglądasz strony internetowe i wysyłasz e-maile, to idealna oferta dla ciebie!

### 27. Podziel się swoim internetem z sąsiadem

Bezprzewodowe routery internetowe oferują zasięg od kilkudziesięciu nawet do stu metrów (w zależności od urządzenia), jednocześnie operatorzy telekomunikacyjni oferują ogromne prędkości internetu (których nie sposób wykorzystać samemu w stu procentach). Być może warto rozważyć podzielenie się sygnałem (i rachunkiem) z sąsiadem bez szkody dla komfortu korzystania z sieci?

### 28. Ucz się języka przez internet

Chcesz podszkolić swoje lingwistyczne zdolności? Korzystaj z profesjonalnych serwisów dostępnych całkowicie za darmo (jak np. [duolingo.com](http://duolingo.com)), a zamiast płacić za poprawki tłumacza, bądź korepetytora, pozwól innym sprawdzić napisany przez siebie tekst całkowicie za darmo, np. na portalu [www.lang-8.com](http://www.lang-8.com) (rdzenni użytkownicy danego języka poprawią napisany przez siebie materiał).

## 29. Czytaj e-booki bez limitu za kilka złotych miesięcznie

Cyfrowa księgarnia Legimi oferuje dostęp do ogromnej bazy elektronicznych książek za stałą opłatę abonamentową. W najtańszym (kosztującym 6,99 zł) przeczytasz jedną książkę, a w najdroższym (32,99 zł) możesz czytać książki bez żadnego limitu. Do korzystania z Legimi potrzebny ci będzie smartfon, tablet, komputer albo czytnik. Pełną ofertę sprawdzisz na: [legimi.com](http://legimi.com).

## 30. Oszczędzaj na zakupie aplikacji

W gąszczu tysięcy płatnych aplikacji na urządzenia mobilne trudno znaleźć te, które akurat zostały przecenione. Zainstaluj na swoim urządzeniu, np. Appsfire, Free App Tracker (system iOS), AppSales i AppGratis (Android). Dzięki tym narzędziom mnóstwo doskonałych aplikacji kupisz po obniżonych cenach lub nawet zainstalujesz je za darmo, przy okazji sporo oszczędzając.

## 31. Obniż koszt rachunków telefonicznych

Specjalne aplikacje instalowane na smartfonach pozwalają komunikować

się za pośrednictwem internetu, a nie sieci komórkowej. Tak działa np. Viber czy WhatsApp. Korzystając z publicznej sieci Wi-Fi, wykonasz nawet bezpłatne połączenia za granicę (pod warunkiem, że osoba, do której dzwonicz ma zainstalowaną na telefonie konkretną aplikację).

## 32. Rozważ rezygnację z telefonu stacjonarnego

Warto się zastanowić, czy w erze telefonów komórkowych jest sens płacenia dodatkowego abonamentu za telefon stacjonarny. Ewentualna rezygnacja z usługi może przynieść ci co najmniej kilkanaście złotych miesięcznych oszczędności.

## 33. Korzystaj z ogólnopolskiego dnia darmowej dostawy

Właściciele e-sklepów, chcąc zachęcić jak największą liczbę osób do zrobienia zakupów w sieci, każdego roku 2 grudnia organizują Dzień Darmowej Dostawy. Sklepy biorące udział w akcji oferują darmowe przesyłki, niezależnie od ich wartości czy sposobu płatności. Warto skorzystać z takiej okazji, bo tylko na jednej przesyłce zaoszczędzisz min. kilkanaście złotych.

### **34. Postaw na praktyczne prezenty**

Przed kupnem upominku zastanów się, czy będzie on praktyczny. Choć ofiarowywanie sobie ogromnych bukietów lub słodczy jest niezwykle miłe, to być może warto obdarowywanej osobie dać w prezencie coś, co przyda się w trakcie codziennych obowiązków i będzie służyło przez lata?

Warto się zastanowić, czy w erze telefonów komórkowych jest sens płacenia dodatkowego abonamentu za telefon stacjonarny.

### **35. Pytaj w aptece o tańsze zamienniki**

Robiąc zakupy w aptece, sprawdzaj ceny, pytaj o rabaty i – o ile to możliwe – o zamienniki, które mają ten sam skład i są zawsze tańsze od oryginału. Różnica w cenie często jest

miłym zaskoczeniem – może wynosić nawet kilkadziesiąt złotych na jednym produkcie.

### **36. Wykorzystuj i proś o próbki kosmetyków**

Przed zakupem droższego kosmetyku, poproś o darmowe próbki. Dzięki temu nie podejmiesz pochopnej decyzji i nie wyrzucisz pieniędzy w błoto. Dobrym pomysłem będzie też porównanie działania np. kilku kremów, które można przetestować i zdecydować czy na pewno warto kupować ten najdroższy.

### **37. Filtruj wodę, zamiast ją kupować**

Jeżeli dziennie wypijasz jedną butelkę 1,5 litrowej wody (kosztującej ok. 1,80 zł), rocznie wypijasz ponad 547 litrów i wydajesz na nią 657 złotych. Koszt jednego wkładu filtrującego wodę wynosi ok. 17,5 zł (70 złotych za cztery opak wkładów) i wystarcza na przefiltrowanie ok. 100 litrów wody. Przefiltrowanie 1,5 litra kosztuje zatem ok. 0,26 zł. To prawie 7 razy taniej!

### 38. Korzystaj z paczkomatów, wysyłając i odbierając paczki

Paczkomaty to system skrzytek pocztowych, w których można nadawać i odbierać przesyłki 24 godziny na dobę, przez 7 dni w tygodniu. Korzystając z nich, za wysyłkę zapłacisz znacznie mniej niż w przypadku firm kurierskich. Wiele sklepów internetowych oferuje też darmową dostawę do Paczkomatów. Ich lokalizację sprawdzisz na: [paczkomaty.pl](http://paczkomaty.pl).

### 39. Bierz udział w akcjach ekologicznych

W całej Polsce organizowane są różne pikniki ekologiczne, na których za makulaturę, starą elektronikę, szkło lub baterie można otrzymać sadzonki kwiatów, krzewy czy drzewka. Nie dość, że oszczędzamy na zakupie roślin, to jednocześnie dbamy o środowisko naturalne.





# 8

## DOM

### ENERGIA

#### 40. Inwestuj w ekonomiczny sprzęt

Lodówka odpowiada aż za 25-30% zużycia prądu. Decydując się na jej kupno (a także innych sprzętów gospodarstwa domowego), zwróć uwagę na klasę energetyczną. Sprzęt klasy A zużywa ok. 10-15% więcej prądu niż lodówka A+ (klasy B, C czy D nawet kilkadziesiąt procent więcej). Warto zapamiętać, że dodatkowy plus oznacza dwa razy większą oszczędność.

#### 41. Wyciągaj wtyczkę z gniazdka

Pomimo tego, że wyłączasz urządzenia elektryczne, takie jak telewizor, radio czy kino domowe, to nadal pobierają one z sieci prąd. Winowajcą jest tryb uśpienia (stand-by). O jego uruchomieniu najczęściej świadczy świecąca się dioda. Rozwiąż ten problem, kupując listwę z wyłącznikiem, wtedy za jednym pstryknięciem wyłączysz kilka urządzeń, na czym rocznie zaoszczędzisz kilkadziesiąt złotych na jednym urządzeniu.

## 42. Uważaj na prądożerne ładowarki

Wielu użytkowników smartfonów, tabletów i laptopów nie zadaje sobie trudu odłączania ładowarek i akumulatorów z sieci. Pozostawione w gniazdku (i jednocześnie odłączone od urządzeń) wciąż pobierają prąd!

## 43. Wymień stare żarówki

Choć wymiana źródła światła na żarówkę LED może wiązać się ze sporymi wydatkami, to zakup ten zwróci się z nawiązką. Mogą one świecić ok. 50 tys. godzin, czyli prawie przez 12 lat, po kilkanaście godzin dziennie. Dla przykładu: jedna dwuwatowa lampa LED jest odpowiednikiem tradycyjnej żarówki 20-watowej – oznacza to, że diody LED zużywają 10 razy mniej energii niż tradycyjne żarówki (wymieniając tylko jedną, zaoszczędzisz rocznie ok. 25 złotych).

## 44. Pierz i zmywaj wieczorami

Typowa polska rodzina najwięcej energii zużywa rano i po południu. Jeśli podpiszesz z dostawcą energii umowę na tańszą nocną taryfę i uruchomisz pralkę lub zmywarkę nie o godzinie 18, tylko późnym wieczorem (po godz. 22) – znacząco obniżysz swoje rachunki za energię.

## 45. Wybieraj niższą temperaturę prania

Konieczność prania w wysokich temperaturach to mit. Nowoczesne proszki pozwalają na usuwanie zabrudzeń nawet w niskich temperaturach. W przypadku poważniejszych plam warto je usuwać jeszcze przed włożeniem do pralki. Podniesienie temperatury prania o kilkadziesiąt stopni powoduje kilkukrotne zwiększenie poboru energii potrzebnej do podgrzania wody.

**Ładowarki  
pozostawione  
w gniazdku  
wciąż pobierają  
prąd!**

## 46. Dbaj o pełen załadunek pralki i zmywarki

Pralka i zmywarka to urządzenia, które pobierają sporo energii, dlatego powinno się je włączać jedynie wtedy, gdy są w całości wypełnione. Z połową załadunku zużywają bowiem tyle samo prądu i wody, co pełne. Po co przepłacać?



## 47. Dobrze ustaw lodówkę

Istotne jest, by lodówka nie sąsiadowała z urządzeniami wytwarzającymi ciepło (np. kaloryferem, zmywarką czy piekarnikiem). Urządzenie nie powinno także stać zbyt blisko ściany – warto zachować min. 10-centymetrowy odstęp (jest to ważne ze względu na dopływ powietrza do wymiennika ciepła). Zachowując dobrą cyrkulację powietrza, oszczędzasz pieniądze!

## 48. Ustaw wyższą temperaturę w lodówce

Im wyższa temperatura w lodówce, tym niższe będzie zużycie prądu. Pomimo niewielkiego wzrostu temperatury przechowywana w lodówce, żywność na pewno na tym nie ucierpi. Jak przekonuje RWE, w ten sposób można zaoszczędzić nawet ok. 100 kWh rocznie. Ta sama zasada dotyczy zamrażalnika – podwyższenie temperatury o dwa stopnie oznacza oszczędność energii o ok. 15%.

## 49. Prawidłowo przechowuj żywność w lodówce

Jeśli wstawisz do lodówki ciepłe naczynia, będzie ona pobierała więcej energii, by utrzymać w niej niską temperaturę. Pamiętaj też o porządku

na półkach. Wówczas twoja rodzina będzie wiedziała, gdzie szukać konkretnych rzeczy, a lodówka będzie krócej otwarta, co również przełoży się na oszczędności.

## 50. Wyłączaj piekarnik przed końcem pieczenia

Dodatkowe oszczędności przyniesie wyłączenie piekarnika na krótko przed końcem pieczenia (ok. 5-10 minut). Wówczas temperatura wewnątrz urządzenia wciąż będzie się utrzymywać na równomiernym poziomie. Nie otwieraj też drzwiczek bez potrzeby w trakcie pieczenia (urządzenie zużywa wówczas ok. 10% więcej energii na odrobienie strat ciepła).

## 51. Gotuj tyle wody, ile potrzebujesz

Czajnik elektryczny to jeden z największych domowych pożeraczy prądu. Pilnuj, aby niepotrzebnie nie gotować w nim wody. Dodatkowo niepotrzebna szklanka to kilkadziesiąt złotych rocznie więcej (przy założeniu, że korzystasz z niego kilka razy na dzień). Oznacz na czajniku za pomocą markera, bądź naklejki poziom „kubków” na herbatę czy kawę – wówczas będziesz wiedzieć, do jakiego poziomu nalewać wodę.

## 52. Pomyśl nad efektywnym wykorzystaniem elektrycznego czajnika

Choć czajnik pobiera dużo energii, zagotowanie w nim kilku litrów wody będzie kosztowało mniej niż w garnku na kuchence elektrycznej. Jeśli chcesz szybciej i taniej ugotować ziemniaki czy makaron – zagotuj uprzednio wodę w czajniku. Pozwoli ci to zaoszczędzić kilka złotych miesięcznie.

Oszczędność prądu dla urządzeń działających w trybie EKO może wynieść nawet do 40%.

## 53. Zmniejsz moc odkurzenia

Jeżeli maksymalny pobór mocy twojego odkurzacza wynosi np. 1500 W, a dom odkurzasz przez 20 min. dwa razy w tygodniu, w ciągu roku zapłacisz za jego używanie ok. 50 złotych. Zmniejszając jego moc w trakcie odkurzenia i zwracając uwagę na to, by worek nie był przepełniony

(co zmniejsza wydajność pracy urządzenia), możesz zmniejszyć ten rachunek nawet o połowę.

## 54. Korzystaj z trybu EKO

Jeżeli twój sprzęt AGD ma program EKO, koniecznie z niego korzystaj. Oszczędność prądu przy tym trybie może wynieść nawet do 40%.

## 55. Postaw na oświetlenie punktowe

Zamiast korzystać z jednej mocnej żarówki na środku pokoju, zamontuj kilka kinkietów albo kup lampki ze świetlówkami o małej mocy. Emitowane przez nie światło rozjaśni ten fragment pomieszczenia, w którym akurat spędzasz czas.

## WODA

## 56. Szybki prysznic zamiast gorącej kąpieli w wannie

Twoje upodobanie do kąpieli w wannie może kosztować cię nawet kilkaset złotych w ciągu roku, a twojej rodziny – kilka tysięcy. Może warto skorzystać z prysznica, który zużywa ok. 3 razy mniej wody?

## **57. Walcz z przeciekającym kranem, prysznicem i toaletą**

W gospodarstwie domowym warto walczyć dosłownie o każdą kroplę. Jej objętość wynosi ok. 0,2 ml, co przy 25 kroplach na minutę daje nam już objętość wynoszącą 5 ml wody (w ciągu doby 7,2 litra). Obserwuj stan licznika wody w momencie, kiedy z niej nie korzystasz, by zobaczyć czy ten problem dotyczy również Ciebie.

## **58. Obniż temperaturę wody, np. podczas mycia rąk**

Minuta mycia rąk w ciepłej wodzie (ok. 4-5 litrów) to koszt kilkunastu groszy. Obniżając temperaturę wody z gorącej na letnią, zaoszczędzisz zużycie ciepłej wody, która jest prawie 2,5 razy droższa od wody zimnej. W skali roku oznacza to dla Ciebie konkretne oszczędności.

## **59. Świadomie używaj spłuczki**

Jeżeli posiadasz nowoczesną spłuczkę (mającą dwa przyciski), możesz spłukiwać toaletę dużą lub małą ilością wody. Używanie pełnego zbiornika nie jest przecież zawsze konieczne. W skali roku dzięki temu

zaoszczędzisz nawet kilka tysięcy litrów wody, a przy dużej rodzinie – kilkanaście! Twoje oszczędności będą natychmiastowe.

## **60. Zamontuj perlatory w kuchni i łazience**

Zamontowanie specjalnej końcówki w kranie (nazywanej perlatozem) pozwoli Ci zmniejszyć zużycie wody o połowę. Zasada jego działania opiera się na systemie sitek i mikrodysz, które w mechaniczny sposób rozbijają strumień wody – powoduje to jego napowietrzenie i zwiększenie objętości. Perlator można kupić za ok. 5-10 złotych, a jego dodatkową zaletą jest to, że ukierunkowuje strumień wody, dzięki czemu nie chlapie ona na boki.

## **OGRZEWANIE**

### **61. Umiejętnie wietrz mieszkanie**

Jeżeli chcesz wpuścić do mieszkania lub domu trochę świeżego powietrza, wietrz je tak, by nie tracić cennego ciepła. Zasada jest prosta: rób to częściej, ale krócej. Zamiast uchylania okien, otwórz je szeroko. Jeżeli zostawisz je otwarte na kilka (do pięciu) minut, kilka razy w ciągu dnia, powietrze szybko się wymieni.

## **62. Skręcaj grzejniki, wychodząc z domu**

Pamiętaj by jesienią i zimą skręcać kaloryfery. Nawet wtedy kiedy wychodzisz z mieszkania zaledwie na kilka godzin. Ta prosta czynność pozwoli ci podczas sezonu grzewczego zaoszczędzić nawet kilkaset złotych!

## **63. Daj grzejnikom grać**

Jeżeli twoje grzejniki są zasłonięte meblami, ciężkimi firanami czy zasłonkami, to tracisz na tym ok. 20% ciepła (a wraz z tym swoje pieniądze). Staraj się regularnie czyścić grzejniki z kurzu i absolutnie ich nie przysłaniaj, będą wówczas pracować z maksymalną wydajnością.

## **64. Zamontuj ekrany odbijające ciepło**

Wieszając za grzejnikami ekrany odbijające ciepło (maty z folii aluminiowej), nie będziemy niepotrzebnie ogrzewać ściany. Maty odbijają nawet 90% promieniowania ciepłego emitowanego przez grzejnik w kierunku ścian. Pozwolą zaoszczędzić około 4-5% rocznych kosztów ogrzewania mieszkania lub domu, choć kosztują zaledwie kilkanaście złotych.

## **65. Obniżaj temperaturę nocą**

Wystarczy, że nieco skręcisz grzejniki (np. o jeden stopień), a nie dość, że poprawi się komfort twojego snu, to jeszcze zaoszczędzisz pieniądze. Źle dobrana temperatura w sypialni może prowadzić do problemów zdrowotnych. Amerykańska Akademia Medycyny Snu przekonuje, że sypialnia powinna być „ciemna, cicha i chłodna”. Idealna temperatura do spania to zakres od 18 do 22 stopni

## **66. Zamykaj drzwi pomiędzy pomieszczeniami ogrzewanymi i nieogrzewanymi**

Jeżeli mieszkasz w dużym jednorodzinym domu albo masz spore mieszkanie, pamiętaj o zamykaniu drzwi, by uniemożliwić mieszanie się ciepłego i zimnego powietrza. Taki nawyk – jak informuje Ministerstwo Środowiska – pozwoli ci zaoszczędzić rocznie ok. 10% energii.

# 9

## ŻYWNOŚĆ

### 67. Nie marnuj jedzenia

Staraj się dokładnie sprawdzać daty przydatności wszystkich kupowanych produktów – dzięki temu nie będziesz wyrzucać jedzenia tylko dlatego, że się przeterminowało.

### 68. Ustal kto z domowników ma kupować pieczywo

Pieczywo jest produktem, który najczęściej się marnuje w przeciętnym polskim gospodarstwie domowym. Kupowanie go przez jedną osobę pozwoli mieć pełną kontrolę nad jego ilością. Pamiętaj, że z czerstwego chleba możesz zrobić zapiekanki. Inną opcją jest jego wysuszenie i dodanie do tartej bułki, co również pozwoli ci zaoszczędzić drobne kwoty w portfelu.

### 69. Rób kanapki do szkoły i pracy

Przygotowanie drugiego śniadania w formie kanapek dla całej rodziny wyjdzie o wiele taniej niż zakupy w szkolnym sklepiku albo kupno lunchu czy „gorącego kubka”. Nieznaczne sumy oszczędzane np. na kupnie słodkich bułek pozwolą w ciągu roku oszczędzić naprawdę duże pieniądze.



### 70. Kupuj sezonowe warzywa i owoce

Znajdź w internecie i wydrukuj [kalendarz warzyw i owoców sezonowych](#).

Pozwoli ci to zorientować w tym, kiedy jest najlepsza pora na kupno konkretnych produktów, zarówno pod względem odżywczym, jak i finansowym (w szczyt sezonu są one najtańsze).

### 71. Gotuj kompot

W sklepach dostępna jest cała gama soków, wód smakowych czy napojów gazowanych. Nie dość, że nie są one zdrowe, to odstrasza ją ceną i zawartością cukru. Przygotowanie domowego kompotu z owoców (np. suszonych) będzie o wiele bardziej ekonomiczne. Tylko na jednym litrze soku zaoszczędzimy już ok. 5 złotych.



## **10** GOTOWANIE

### **72. Podczas gotowania używaj pokrywki**

Korzystanie z pokrywek skraca czas gotowania. Zmniejsza także zużycie energii potrzebnej do zagotowania płynów o ok. 30%. Dzięki stosowaniu pokrywek utrzymamy wysoką temperaturę gotowania przy jednoczesnej mniejszej mocy kuchenki.

### **73. Gotujesz na gazie? Dostosuj płomień**

Ciepło podczas gotowania na gazie jest optymalnie wykorzystane w momencie, gdy płomień nie wychodzi poza dno garnka. Warto go dostosować tak, by wraz z ulatniającym się gazem w powietrze nie wyparowywały nasze pieniądze.

### **74. Gotuj wspólnie z przyjaciółmi**

Pomyśl czy raz na jakiś czas nie warto zorganizować wspólnego gotowania z przyjaciółmi? Spotykając się w wiele osób, możecie miło spędzić czas, podzielić się przepisami i zjeść coś pysznego, ale co nie mniej ważne, każdy zaoszczędzi nie tylko na zakupach, ale i energii potrzebnej do przygotowania posiłku.

# 11

## ZAKUPY

### 75. Odwiedzaj dyskonty

Dyskonty spożywcze zrzeszone w ogólnopolskich sieciach handlowych w ostatnich latach zyskały ogromną popularność. Znaleźć w nich można najtańsze produkty. Różnica przy kasie w hipermarkecie i dyskoncie będzie więc znacząca, na korzyść tego drugiego.

### 76. Stroń od delikatesów

Delikatesy to najdroższy rodzaj sklepów. Te położone w centrach miast i przy dużych biurowcach mają zazwyczaj o wiele wyższe ceny niż osiedlowe sklepy czy hipermarkety. Chcąc oszczędzić, warto omijać je szerokim łukiem.

### 77. Rób listy zakupów

Nie wchodź nigdy do sklepu bez listy zakupów. Przygotuj ją sobie wcześniej na kartce albo zapisz w telefonie. Ułatwi ci to nie tylko poruszanie się między półkami, ale uodporni cię na pokusy promocji.

### 78. Przed dużymi zakupami przejrzyj lodówkę

Zanim wybierzesz się do marketu, przejrzyj stan swojego domowego magazynu. Otwórz lodówkę, sprawdź, jakie ilości konkretnych produktów masz w szafkach i czego ci brakuje. Dzięki temu do koszyka nie wrzucisz niepotrzebnych produktów, które zalegają na domowych półkach, a o których istnieniu się zapomniało.

### 79. Nie kupuj na zapas

Nie mroź niepotrzebnie gotówki w nadmiarze towaru. Kupuj tylko te duże opakowania produktów, które są opłacalne i faktycznie się przydadzą (np. proszek do prania). Rezygnuj z zakupu np. zgrzewki mąki lub cukru.



## 80. Zbieraj paragony

Paragony, jako dowód zakupu, są podstawą do reklamacji towaru. Przechowuj je tak długo, dopóki można reklamować produkt (przy większości towarów to okres 2 lat od zakupu). W wypadku wady towaru możesz liczyć na wymianę lub zwrot pieniędzy.

## 81. Kupuj jedzenie na dwa lub trzy dni

Zmień swoje konsumenckie przyzwyczajenia i kupuj dokładnie tyle jedzenia, ile potrzebujesz. Zapewne wiesz, co lubi twoja rodzina i ile może zjeść – rób więc zakupy z maksymalnie trzydniowym wyprzedzeniem. Dzięki temu unikniesz nadwyżki żywności, z którą potem nie ma co zrobić.

## 82. Odróżniaj promocję udawaną od prawdziwej

Na udawanej promocji nie zyskujesz, tylko tracisz. W szczególności zwracaj uwagę na oferowane przez sklepy „wielopaki”. Może okazać się, że kilka pudełek danego produktu sprzedawane razem będą miały mniejszą gramaturę niż kupowane pojedynczo. Unia Europejska nakazała pisanie cen produktów za sztukę, kilogram lub litr tuż pod ceną za opakowanie. Sprawdzaj te informacje.

## 83. Kupuj większe opakowania wyłącznie tych rzeczy, których potrzebujesz

Podczas zakupów zwracaj uwagę na cenę w przeliczeniu na jednostkę wagi (a nie na opakowanie). W większych opakowaniach zawsze opłaca się kupować np. napoje i soczki dla dzieci. Wobec reszty produktów stosuj zasadę ograniczonego zaufania. Uważne i rozsądne zakupy mogą przynieść ci spore miesięczne oszczędności.

**W przypadku dużych zakupów nie bój się poprosić o rozmowę z kierownikiem sklepu.**

## 84. Wymień się ubraniami

Wymiana ubrań i dodatków, których już nie nosisz, to świetna okazja by zupełnie za darmo wejść w posiadanie nietuzinkowych ciuchów lub biżuterii. Alternatywą są organizowane w wielu miastach tzw. „swapy”, czyli wymiany (np. w centrach handlowych, klubach lub kawiarniach). Szukaj o nich informacji w internecie, wpisując „swap” i nazwę swojej miejscowości.



## **85. Kupuj rzeczy poza sezonem**

Kupno zimowej kurtki, kiedy za oknem zaczyna pojawiać się odwilż, jest świetnym pomysłem. Sprzedawcy po mijającym sezonie chcą pozbyć się niesprzedanego towaru i rezygnują często z marż sięgających nawet 50% do 70% wartości towaru! Regularnie obserwuj promocje, a na pewno uda ci się sporo zaoszczędzić. Ta sama zasada dotyczy też drogiego sprzętu sportowego (nart, rolek lub rowerów).

## **86. Kupuj w czasie promocji tylko wtedy, gdy produkt naprawdę jest ci potrzebny**

Sklepy organizując promocje, zazwyczaj pozbywają się w ten sposób produktów, którym kończy się data ważności albo łączą w pakiety te, które nie mają wzięcia. Zastanów się jednak, czy to co wkładasz do koszyka na pewno jest ci potrzebne?

## **87. Przeglądaj gazetki reklamowe**

Gazetki reklamowe mogą stać się dla ciebie cennym źródłem informacji – to dzięki nim możesz dowiedzieć

się, gdzie w danym tygodniu możesz taniej kupić konkretne produkty. Jeśli nie dostajesz gazetek tradycyjną drogą do pocztowej skrzynki, oglądaj je w internecie, na stronach marketów i dyskontów.

## **88. Naucz się targować (nie tylko na bazarze)**

W przypadku dużych zakupów nie bój się poprosić o rozmowę z kierownikiem sklepu. Zapytaj, jakie zniżki lub upusty ma do zaoferowania (możesz wynegocjować nawet kilkadziesiąt procent). Targować możesz się dosłownie wszędzie: w sklepie ze sprzętem RTV i AGD, w butiku z ubraniami, butami czy salonie z meblami.

## **89. Rób zakupy w outletach**

Stosuj na co dzień tzw. smart shopping (sprytne zakupy). Sposobem na oszczędności podczas zakupów może być odwiedzanie tzw. outletów (to miejsca, w których kupisz ubrania znanych marek po cenach niższych o 30% - 70%). W Polsce istnieje już sporo takich centrów wyprzedażowych, prężnie rozwijają się też te internetowe, w których znajdziesz jeszcze atrakcyjniejsze ceny.

## **90. Korzystaj z ofert w serwisach grupowych**

Zakupy grupowe polegają na sprzedaży produktów i usług osobom zainteresowanym tą samą ofertą – im większa zbierze się ich liczba, tym większy uzyskamy rabat. Na portalach oferujących sprzedaż grupową znajdziemy oferty wycieczek, produktów wyposażenia domu, akcesoriów, aż po usługi kosmetyczki czy fryzjera. Warto korzystać też z ofert restauracji, które oferują duże zniżki w stosunku do normalnych cen w swoim menu.

## **91. Kupuj marki własne sieci handlowych**

Raz w tygodniu staraj się jeździć do dyskontu w okolicy i kupuj tam tzw. marki własne sprzedawane pod szyldem sieci handlowych. Produkty te rozpoznasz po logo supermarketu. Tańsze w tym przypadku nie znaczy gorsze. Markowe i „bezmakowe” produkty produkują często te same firmy.

## **92. Załóż ze znajomymi nieformalny barter i korzystaj z wymiany umiejętności**

Zakładając z grupą znajomych mały nieformalny barter, będziecie mogli wymieniać się darmowymi usługami. Np. za naprawienie ciekącego kranu

popilnujesz dzieci swojego sąsiada, a twoje dziecko za korepetycje z angielskiego nauczy kogoś grać na gitarze. Taka wymiana umiejętności może znacząco odciążyć twój miesięczny budżet. Ofert „na wymianę” szukaj też w internecie w serwisach: [swapit.pl](http://swapit.pl), [sieoplaca.pl](http://sieoplaca.pl) lub [gumtree.pl](http://gumtree.pl).

## **93. Szukaj okazji w internecie albo w komisie**

Spory wybór nowych rzeczy (nawet na gwarancji) znajdziesz w komisie, w lombardzie albo na aukcji internetowej. Sprawdzaj i porównuj oferty, a na droższych sprzętach zaoszczędzisz kilkaset złotych miesięcznie.

# 12

## PODRÓŻ

### 94. Wyjeżdżasz na urlop? Wykup ubezpieczenie

Poważna choroba w czasie podróży może kosztować cię od kilku do nawet kilkudziesięciu tysięcy złotych. Pamiętaj, że Europejska Karta Ubezpieczenia Zdrowotnego, którą bezpłatnie otrzymasz w NFZ, ma ograniczony zakres działania. Decydując się na ubezpieczenie oszczędzisz, kupując je samodzielnie w internecie.

### 95. Lataj po świecie za grosze

Regularnie sprawdzaj portale piszące o ofertach i promocjach linii lotniczych (np. [fly4free.pl](http://fly4free.pl), [loter.pl](http://loter.pl), [mleczne podroze.pl](http://mlecznepodroze.pl)). Portale te pokazują, jak kupować tanie bilety lotnicze i wyszukują najlepsze promocje. Informują też o niewiarygodnie niskich cenach spowodowanych błędami taryfowymi. Dzięki nim na drugi koniec świata polecisz już nawet za kilkaset złotych!

### 96. Uważaj na dodatkowe opłaty w tanich liniach lotniczych

Reklamowana przez przewoźników kwota np. kilkudziesięciu złotych za bilet lotniczy może urosnąć nawet kilkanaście razy, jeżeli nie zwrócimy uwagi na tzw. dodatkowe opłaty (np. za wybór miejsca, większą ilość miejsca na nogi czy ubezpieczenie). Uważnie czytaj wszystkie zasady, a podczas rezerwowania biletu odznacz usługi, których nie potrzebujesz (często są zaznaczane automatycznie).



## 97. Lataj z bagażem podręcznym

Za bilet w tanich liniach lotniczych zapłacisz mniej, jeśli zrezygnujesz z dokupienia bagażu rejestrowanego. Przeanalizuj, czy musisz brać ze sobą aż tyle rzeczy. Rezygnacja z dużej walizki pozwoli ci zaoszczędzić nawet kilkaset złotych i sporo czasu (nie będzie trzeba oczekiwać na bagaż, bo będziesz mieć go przy sobie).

## 98. Kupuj bilety z wyprzedzeniem i podróżuj po Polsce za złotówkę

Jeśli odpowiednio wcześniej zaplanujemy podróż, bilet na linie autokarowe kursujące po całej Polsce będziemy mogli kupić już za złotówkę. Przewoźnicy wrzucają takie oferty do systemu raz na kilka miesięcy, więc warto śledzić ich profile w portalach społecznościowych, by w odpowiednim momencie dokonać rezerwacji. Bilety za złotówkę znajdziesz na stronach: [PolskiBus.com](http://PolskiBus.com), [Neobus.pl](http://Neobus.pl), [Muszkieter.pl](http://Muszkieter.pl) czy [Tanibus.com](http://Tanibus.com).

## 99. Sprawdzaj kolejowe promocje w internecie

Przewoźnicy często oferują promocyjne pule biletów, o których istnieniu możesz nawet nie wiedzieć. Jeśli planujesz podróż pociągiem, [sprawdzaj promocje i oferty specjalne w internecie](#), a z taką wiedzą u kasjerki na dworcu kupisz nawet o połowę tańszy bilet.

## 100. Zrezygnuj z hotelowych wygód

Koszt noclegów pochłania zazwyczaj większość podróźniczego budżetu. Zamiast rezerwować pokój w hotelu, warto rozejrzeć się za alternatywnymi możliwościami i poszukać noclegów na platformach oferujących wynajem pokoju w czyimś domu lub całego mieszkania.

Zajrzyj na: [airbnb.pl](https://www.airbnb.pl) lub [wimdu.pl](https://www.wimdu.pl).

## 101. Ucz się oszczędzać i korzystaj z naszych rad

Oszczędzanie to nie tylko racjonalne podejście do swoich finansów, ale również kreatywność i aktywność. Niezależnie od tego czy jesteś już mistrzem oszczędzania, czy dopiero zaczynasz – wybierz z naszych rad najlepsze dla siebie i zastosuj je, a zaoszczędzisz w sumie nawet kilkaset złotych miesięcznie – bo tyle mamy niezależności, ile mamy oszczędności.