

Visite -> www.DefinicaoTotal.com.br

21 Dicas Para Economizar Nas Compras no Supermercado



Esse material é um brinde oferecido na compra do E-book
Receitas Anabólicas.

www.ReceitasGanharMassaMuscular.com

Visite -> www.DefinicaoTotal.com.br

INTRODUÇÃO

Os supermercados são especialmente projetados para estimular o consumo.

Quantas vezes você já foi ao supermercado pensando em gastar R\$ 100,00 e acabou gastando R\$ 200,00 ou mais por que acabou levando coisas que não precisava?

Não pense que o supermercado é um lugar bonitinho que você pode sair pegando coisas e pagar ao sair. Tudo nele é projetado para espremer até o seu último centavo!

Como você vai precisar ir às compras para colocar em prática o conteúdo do e-book Receitas Anabólicas, eu não poderia te deixar na mão! Eu sei muito bem que para adotar uma alimentação que seja compatível com treinos de musculação é preciso gastar um bom dinheiro.

Sendo assim, nos últimos meses fui atrás de estratégias para economizar nas compras, de forma que possamos comprar mais, gastando menos.

Eu acabei me surpreendendo com as pesquisas, pois não encontrei nada de outro mundo, pelo contrário. Descobri que simples ações (simples mesmo!) seguidas a risca podem nos fazer economizar um bom dinheiro no final do mês. Talvez até sobre para pagar a sua academia!

O conteúdo desse e-book é rápido e simples, vai direto ao ponto, pois acredito que dessa forma é mais fácil colocar em prática. No final do e-book você ainda encontra uma oportunidade incrível para economizar nas compras de suplementos alimentares, e se você desejar, até ganhar um dinheiro com esse mercado.

Boas Compras!

Visite -> www.DefinicaoTotal.com.br

1-) FAÇA UMA LISTA DE COMPRAS E CUMPRA A RISCA

O primeiro passo para economizar nas compras é se preparar com antecedência. Se você chegar ao supermercado sem ter certeza do que vai levar, suas compras podem sair bem mais caras do que você espera.

Faça uma lista com tudo que você precisa comprar, e o mais importante, cumpra-a a risca. De nada adianta fazer uma lista se você vai sair comprando tudo que ver pela frente, não é mesmo?

2-) NUNCA FAÇA COMPRAS COM A BARRIGA VAZIA

Pode parecer engraçado, mas fazer compras com fome não é uma boa ideia. Quando você está com fome, tudo que você vê pela frente te dá mais fome, e você fica com muita vontade de comprar!

Quando você se der conta terá o carrinho cheio de guloseimas que você gosta de comer, e claro que esse não é o nosso objetivo! Então, antes de ir às compras, forre bem o estômago.

3-) NÃO LEVE CRIANÇAS

Se você tem filhos, evite leva-los ao supermercado com você. Por mais que o seu seja comportado, crianças sempre querem ter tudo, e certamente você gastará mais do que se tivesse ido sem acompanhantes.

4-) CARTÕES DO SUPERMERCADO

Alguns supermercados costumam oferecer descontos para os consumidores que usam o próprio cartão do estabelecimento. Procure saber se o seu possui essa opção. Se for possível, faça o seu cartão!

5-) DÊ PREFERÊNCIA AS MARCAS PRÓPRIAS

Alguns supermercados também possuem marcas próprias que geralmente saem bem mais em conta do que as tradicionais. Arroz, feijão, café, e outros produtos que saem mais são os escolhidos. Dê uma olhada nas informações nutricionais, se os produtos não deixarem a desejar, não pense duas vezes!

6-) FAÇA COMPRAS MENSAIS

Ir ao supermercado muitas vezes não é o ideal quando o assunto é economizar. Lembre-se: os supermercados são projetados especialmente para levarem até o seu último centavo! Quanto menos você for, mais economiza!

No começo é difícil calcular as quantidades necessárias para todo o mês. Porém com a prática você saberá mais ou menos qual a quantidade que precisa ser comprada.

7-) LEVE UMA CALCULADORA

É sempre bom levar uma calculadora para não ser surpreendido no caixa. Vá somando os preços dos itens que está colocando no carrinho. Assim você terá total controle sobre quanto vai gastar.

8-) CUIDADO COM OS PACOTES PROMOCIONAIS

Muitas vezes, essa história de "pague um, leve dois" é furada, principalmente se vier junto com um brinde qualquer. A dica é dividir o preço total por unidades, peso ou metragem, e comparar com os produtos avulsos para ver qual vale mais a pena.

9-) ATENÇÃO COM AS DATAS DE VALIDADE

Às vezes, produtos perto do vencimento tem o preço reduzido e, se você não perceber, pode acabar levando vários e não conseguir consumir a tempo, desperdiçando dinheiro.

Sempre olhe a data de validade dos produtos perecíveis para não ser surpreendido.

10-) FIQUE SEMPRE DE OLHO NOS PREÇOS

Muitos supermercados fazem mega promoções em determinados dias e chutam os preços lá em cima em outros. Sempre procure ficar atento as promoções, pois você pode economizar um bom dinheiro em determinadas ocasiões.

11-) CUIDADO COM AS ISCAS

Pode parecer contraditório, mas existe uma estratégia muito usada que passa a impressão de que você vai economizar, mas na verdade faz com que você gaste mais. Eu sei bem disso por que eu trabalhava em uma empresa que fazia isso.

Os supermercados usam iscas para te atrair ao estabelecimento, e aumentam os preços dos demais produtos. Por exemplo:

Você recebe um jornalzinho de um mercado com alguns produtos em promoção. Não pense que os produtos foram escolhidos por acaso, pois não foram! Aí você olha e pensa: "Nossa, como a batata está barata, vou fazer as compras lá amanhã!".

Porém, o que acontece é que as batatas estão baratas, mas os outros produtos estão mais caros. Dessa forma você até economiza nas batatas, porém sai no prejuízo, pois paga mais caro nos outros produtos.

Visite -> www.DefinicaoTotal.com.br

Se possível, quando anunciarem essas promoções vá ao mercado só para comprar os produtos que realmente estão com desconto.

12-) OPTE PELO REFIL

Se for possível, opte por comprar o refil dos produtos, pois sai mais barato do que levar a embalagem completa.

13-) CUIDADO COM O AMBIENTE

A maioria dos supermercados não tem relógios ou janelas, e possuem um clima muito agradável. Dificilmente você fica com calor ou com frio em um estabelecimento como esse. Claro que isso também é proposital. A ideia é que você se sinta bem e não tenha vontade de sair desse ambiente. E quanto mais ficamos em um supermercado, mais dinheiro gastamos!

Não se deixe enganar, compre somente o que precisa e saia assim que puder.

14-) CUIDADO COM A DEGUSTAÇÃO DE PRODUTOS

Essa é uma estratégia óbvia que faz com que muitos comprem coisas que não precisam. Você está no corredor de um supermercado quando de repente se depara com uma moça servindo algo que parece muito bom. O melhor de tudo é que é grátis!

Você experimenta, gosta, e acaba comprando dois pacotes de uma coisa que não sabe nem o que é. Se essa estratégia não gerasse vendas, pode ter certeza que os supermercados não distribuiriam nada de graça.

Esse é outro bom motivo para não ir ao supermercado com fome.

15-) CUIDADO COM AS FALSAS PROMOÇÕES FORA DE LOCAL

Além dos famosos pague dois leve três, você já reparou que às vezes os supermercados disponibilizam produtos em vitrines de promoção distantes dos lugares em que normalmente aqueles produtos específicos deveriam estar localizados? Por exemplo: disponibilizar uma vitrine com um achocolatado em pó específico perto dos produtos de limpeza (e não próximo à seção de alimentos). Por que isso acontece? Para evitar que o consumidor compare o preço específico daquele achocolatado com o de outra marca, induzindo-o a levar aquele específico. Na maioria dos casos, vale à pena ir à seção específica e fazer a comparação.

16-) FIQUE DE OLHO NAS PRATELEIRAS

Sabe aqueles produtos que ficam nas prateleiras do meio, fáceis de pegar, bem ao seu alcance? Sim, realmente eles são a melhor opção...para os donos de supermercados!

Esses produtos não estão lá por acaso. De alguma forma é interessante para o supermercado que eles sejam vendidos mais rápido, seja pelo vencimento, margem de lucro, queima de estoque, etc.

Fique de olho sempre! Nunca se esqueça de olhar os produtos das prateleiras mais baixas, que geralmente são esquecidos, mas certamente são boas opções. Infelizmente ficar atento é a única forma de não ser traído pela maneira como o supermercado é projetado.

17-) OBSERVE OS PRODUTOS A GRANEL

Geralmente fazer compras em quantidade sai mais em conta do que levar unidades. Porém você precisa ter em mente se realmente o produto que vai comprar será usado. Existem pessoas que acham que estão fazendo um ótimo negócio, mas não usam os produtos a tempo, eles vencem,

Visite -> www.DefinicaoTotal.com.br

e o prejuízo fica muito maior. Cabe a você calcular o consumo e decidir se vale a pena comprar quantidades maiores de determinados produtos.

18-) DÊ PREFERÊNCIA AS FRUTAS E LEGUMES DA ÉPOCA

Comprar frutas e legumes na época sempre é mais vantajoso. Se essa não for a época da sua fruta preferida, tente substituí-la por outra. Temos a vantagem de morar no Brasil, um país abundante em frutas. Opções não faltam.

19-) PESQUISE EM VÁRIOS SUPERMERCADOS

Sei que para algumas pessoas fica difícil pesquisar, pois nem sempre sobra tempo. Porém, se for possível, procure fazer uma lista dos itens que você mais compra, e pesquise em dois ou três supermercados. Você pode se surpreender com a diferença de preços em alguns casos.

20-) CUIDADO COM AS SUPER OFERTAS

Qualquer supermercado pode colocar uma placa dizendo que um produto está com uma super oferta, sem que realmente esteja. Eu já vi casos onde produtos que estão em super ofertas em um supermercado custam mais caro do que em outros com o preço normal. Mas não se preocupe, com o tempo você terá uma noção melhor dos preços e dificilmente será enganado.

21-) ANOTE QUANTO GASTOU NOS ÚLTIMOS MESES

É muito interessante ter uma planilha de gastos para ter noção de quanto você terá que reservar por mês para ir às compras. Procure anotar quanto gastou no mês, de preferência especificando quanto foi gasto em cada alimento. Claro que alguns preços vão se alterar, mas você será menos surpreendido dessa forma.

Visite -> www.DefinicaoTotal.com.br

Economize nas Compras de Suplementos Alimentares

No e-book receitas anabólicas você encontrará algumas receitas a base de Whey Protein. Além disso, geralmente quem pratica musculação complementa sua dieta com a suplementação alimentar.

O problema é que os suplementos alimentares de qualidade não são baratos. Porém, há cerca de dois anos eu conheci uma empresa de vendas diretas de suplementos alimentares chamada Bodygenics.

Não tem muito segredo. Se cadastrando como consultor na Bodygenics você pode comprar suplementos alimentares com 30% de desconto para consumo próprio ou revenda.

Mesmo se você não tem interesse em revender suplementos, só o fato de ter desconto nas próprias compras já é um grande negócio! E 30% não é pouca coisa.

Eu comecei na Bodygenics apenas consumindo produtos, e depois de algum tempo, quando percebi que os suplementos realmente eram de qualidade, comecei a fazer vendas. O legal é que eu não saio da minha rotina para vender, pois as pessoas que compram são os meus amigos da faculdade e do trabalho e os colegas de academia. Então eu consigo faturar sem ter que investir muito tempo no projeto.

Se você achou a ideia interessante, conheça mais sobre a empresa e saiba como se cadastrar clicando no link abaixo:

<http://suplementos.definicaototal.com.br>