



## SÅDAN HJÆLPER DU DIG SELV OG DIN ØKONOMI

Økonomisk rådgiver Lene Okholm har samlet fire tips, som kan hjælpe alle til at spare penge i hverdagsbudgettet. Prøv dem, og se om de også hjælper dig.

### TÆNK OVER, HVAD DU KØBER, NÅR DU ER PÅ FARTEN

To-go-mad, kaffe og sodavand løber hurtigt op. Både kantiner og tankstationer er pengeslugere.

### LAV EN INDKØBSSEDEL OG HOLD DIG TIL DEN

Med en indkøbssedel undgår du lettere at købe unødvendige varer og impuls køb.

### LAV EN MADPLAN

Fokusér især på aftensmaden i løbet af ugen. Tjek, hvad der er på tilbud, og hvad du har i fryseren.

### VÆLG VARER, DER KAN BENYTTES I FLERE RETTER

Det sparer penge, og du undgår madspild.

---

## AT LÆGGE BUDGET KAN SÆTTE EN GOD DIALOG I GANG

Har du overblik over, hvad dine penge egentlig bliver brugt til, eller hvad der fylder mest i budgettet? Lene Okholm anbefaler alle at udarbejde et budget. Det sætter gang i gode sunde dialoger om forbruget, og så er det en god vane, Lene anbefaler, sammen med tre andre gode budgetvaner:

- 1 Lav et budget. Du kan bruge Lene Okholms skabelon til det. Den er gratis: <https://leneokholm.dk/artikler/bank/bank-budget/>  
Vær realistisk, når du indtaster beløb. Sæt det hellere lidt for højt end for lavt.
- 2 Lav en fast overførsel til budgetkontoen hver måned.
- 3 Sørg for at få sat penge af til gaver, ferier, kæledyr og uforudsete udgifter.
- 4 Tjek, hvor mange abonnementer, herunder streamingtjenester, blade, fitness mm., du betaler til.