5 modificaciones en sus gastos para mejorar el bienestar

¿Está usted listo para aumentar su bienestar con consejos fiscales inteligentes? Las siguientes "modificaciones en sus gastos" aportan beneficios a su bienestar físico, mental y social:

1. **Gimnasio en casa en vez de una membresía de un gimnasio tradicional.** Invertir en un equipo de gimnasio en casa le ayudará a ahorrar dinero a largo plazo, en términos de comodidad, cuotas de membresía y dinero para gasolina. *Ahorro mensual estimado: $50-$100.*

2. **Lleve su almuerzo en lugar de salir a comer fuera.** Al preparar sus alimentos en casa, usted no sólo tendrá más dinero disponible, sino que también controlará mejor lo que come. *Ahorro mensual estimado: $140, un promedio de $35/semana.*

3. **Meditación guiada en vez de la suscripción a una aplicación o una clase presencial.** Relájese dedicando unos minutos a respirar con atención o escuchando una meditación guiada gratuita. Otras opciones incluyen salir al aire libre, escribir en un diario y dedicar tiempo a la gratitud. *Ahorro mensual estimado: $50-$150.*

4. **Acuda al trabajo en bicicleta o caminando en lugar de ir en automóvil.** Andar en bicicleta y caminar no sólo hacen maravillas para el bolsillo, sino que son actividades buenas para el bienestar físico. *Ahorro mensual estimado: $150-$200+, dependiendo de la distancia y del precio de la gasolina.*

5. **Comida y entretenimiento en casa en vez de salir por la noche.** Cambie una salida a cenar por cocinar con ingredientes recién preparados, además de una película o un juego de mesa en casa. *Ahorro mensual estimado: $100-$200, cuatro tardes de fin de semana.*

¿Quiere saber más?

Visite PacificSource.com.

Bajo **Employers,** acceda a **Wellness Toolkits.**

PacificSource HEALTH PLANS