

Como fazer seu Vale Refeição render em tempos de crise



Assisti na querida **Ana Maria Braga** uma reportagem ótima sobre isso e resolvi compartilhar: afinal, coisa boa a gente espalha certo?

A primeira coisa que você precisa descobrir, é o seu perfil: se for do tipo que gosta de comer muito, prefira restaurantes estilo PF (prato feito). Nesses lugares o prato é bem servido e por um preço fixo. Já sabemos quanto vamos

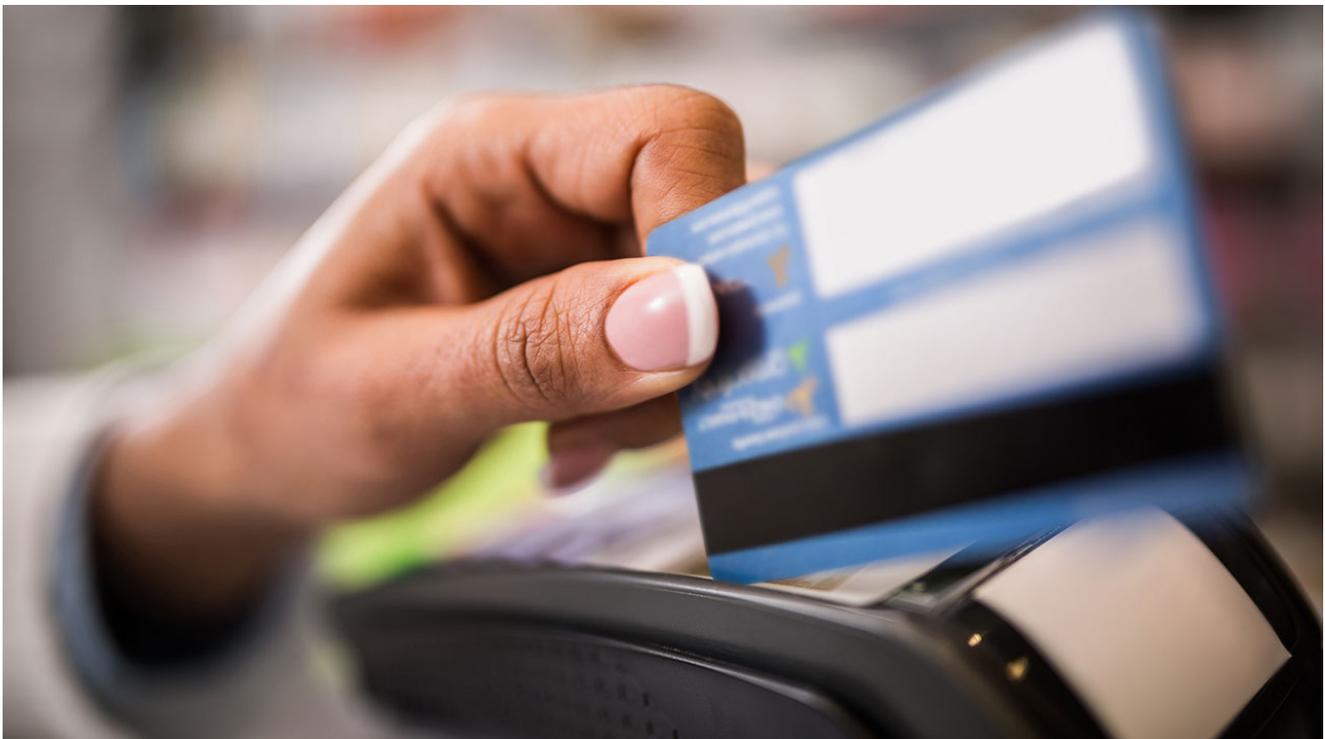
gastar, e dá para controlar melhor.

Já, aqueles que comem moderadamente devem dar preferência aos restaurantes por Kilo.

Partindo do pressuposto que a pessoa receba, por exemplo R\$500,00 de Vale Refeição por mês, tente colocar como meta usar somente 70% em restaurante e os 30% restantes em supermercado. Acredite, vai fazer diferença..

Olhe antes – de uma volta pelo bufê antes – e veja o que é oferecido, para não se servir de comida que, de repente nem vai dar conta de comer.

Comece pela salada – sendo leve, além de nutrir e saciar a fome, fará com que se sirva de menos na hora dos pratos quentes. E não vale ter preguiça: é para se servir duas vezes mesmo. A vontade é bem menor na segunda vez e a balança pesa e cobra menos...



Dicas importantes: existem restaurante que fazem promoção fora dos horários de pico, se você conseguir ir nesses horários, melhor ainda.

Proibido pegar: sobremesa, refrigerante e cafezinho. Custa muito e você pode levar de casa um "chocolatinho", um docinho do supermercado, uma fruta... Já o café você pode tomar na volta ao seu trabalho.

Na reportagem, a pessoa que conseguia fazer isso, ainda conseguia ir a um restaurante mais bacana uma vez por semana. Sem falar na economia!

Amei essas dicas, e em tempos de crise e economia mais apertada acho que não custa tentar e exercitar !