Conciencia

Eres lo que consumes.

Decisiones hacia un estilo de vida saludable.

Todos los actos de nuestra vida están regulados por la conciencia, gracias a ella es que podemos discernir lo que puede resultar bueno o malo e inclinarnos hacia un lado o hacia el otro.
La conciencia nos ayuda a razonar nuestro consumo y lograr, junto con la información, un estilo de vida saludable, no solo física, sino mentalmente.

¡PROFECO
EMPODERA AL CONSUMIDOR!
ESPECIALMENTE AL QUE MENOS SABE,
MENOS TIENE Y MENOS PUEDE.

Oficinas Centrales:
Av. José Vasconcelos 208, Col. Condesa,
Alcaldía Cuauhtémoc, C. P. 06140
Ciudad de México.

Horario de atención de:
9 a 19 horas de lunes a viernes
y de 10 a 18 horas los fines
de semana y días festivos.

Twitter: @Profeco
Facebook: Profecooficial
YouTube: ProfecoTv
Instagram: revistadelconsumidormx

Teléfono del consumidor
(55)5568 8722 - 800 4688722

ECONOMÍA
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

gob.mx/profeco

¿Cómo superar la cuesta de enero?

Administra tus finanzas.

Dale vida a tu hogar.

20 AJUSTES PARA LOGRAR UN BUEN AHORRO.

Conciencia
Eres lo que consumes.

¿Cómo superar la cuesta de enero?

Administra tus finanzas.

Cuesta de enero es el nombre que recibe en México al conjunto de subidas de precios, tarifas, salarios y tasas de interés que suceden al inicio de cada año, por parte del gobierno, bancos y empresas particulares, que afectan la capacidad adquisitiva de los consumidores.

Para evitar la cuesta de enero:

- Registra tus ingresos y erogaciones.
- Enlista tus gastos básicos y secundarios.
- Elabora un presupuesto.
- Busca ingresos adicionales.
- Evita deudas, si tienes necesidad, contrata créditos fijos, con baja tasa de interés.
- En las casas de empeño revisa el contrato antes de firmar.

Dale vida a tu hogar.

Jardinería al interior de tu casa.

Algunos especialistas en el ramo de la salud, concuerdan que dedicar algunos minutos a la semana a cuidar plantas que se tengan en casa, reduce la tensión y genera una sensación de tranquilidad y alegría.

Antes de comprar cualquier planta es necesario preguntarse si se tiene el tiempo, espacio y los recursos para cuidarlas.

20 AJUSTES PARA LOGRAR UN BUEN AHORRO.

- **Electricidad.**
Para reducir el pago de tu recibo, mantén luces apagadas cuando no las utilices y desconecta los aparatos eléctricos, pues representan hasta el 13% del consumo de luz de los hogares.

- **Bebidas.**
El agua es uno de los productos que puedes llevar desde casa a cualquier lugar sin problema, así evitas comprar refrescos que te repercutirán en tu economía y generarás basura.

= $120

Encuentra más consejos en: