Max Paradox

PROBLEMA? RELAXA. VOCÊ DÁ CONTA!

Estou pagando pela entrega, pela conveniência e pela falta de planejamento

Como calcular seus gastos com comida por delivery e criar alternativas que realmente funcionem na prática



Estou pagando pela entrega, pela conveniência e pela falta de planejamento

Como calcular seus gastos com comida por delivery e criar alternativas que realmente funcionem na prática

Max Paradox

Rozwiąż swój problem z przymrużeniem oka

ISBN: 9788384908747

ALL-IN Rafał Płonkowski



ÍNDICE

INTRO 5

Capítulo 1 - A conta que não cabe no preço do pedido 11

Capítulo 2 - Fome, cansaço e falta de planejamento. Por que você pede justamente nesses momentos? 20

Capítulo 3 - Economizar com comida e acabar com uma conta ainda maior 32

Capítulo 4 - Um orçamento para comida sem punição financeira 43

Capítulo 5 - Compras que terminam em almoço, e não em mais uma conta 53

Capítulo 6 - Uma cozinha que ajuda, em vez de criar obstáculos 64

Capítulo 7 - Um cardápio que não desmorona na terça-feira 76

Capítulo 8 - A conveniência não é inimiga da economia 86

Capítulo 9 - Cinco refeições que salvam o orçamento e não exigem heroísmo culinário 96

Capítulo 10 - Peça com inteligência. Como não pagar mais do que deveria quando escolhe delivery 106

Capítulo 11 - Calcule o custo por porção, não apenas o valor das compras 117

Capítulo 12 - Um sistema financeiro semanal que não exige controle diário 126

Capítulo 13 - Transforme os hábitos mais caros em soluções concretas 137

Capítulo 14 - Preserve o dinheiro economizado antes que ele desapareça em outras despesas 147

Capítulo 15 - Quando a vida não se encaixa no seu planejamento alimentar 158

Capítulo 16 - Quando voltar a pedir comida, não jogue todo o planejamento no lixo 170

Capítulo 17 - Quando economizar deixa de valer a pena 181

Capítulo 18 - Mantenha os resultados sem transformar a alimentação em um segundo emprego 191

Capítulo 19 - Feriados, viagens e semanas caras: como preparar um orçamento para despesas com alimentação que não cabem no planejamento habitual 202

Capítulo 20 - Você não precisa mais de um manual para decidir cada almoço 213

INTRO

São 19h12. Você chega em casa pensando que vai preparar alguma coisa decente para comer. Abre a geladeira. Lá dentro existem três ingredientes, cada um com uma aparência promissora quando considerado individualmente, mas que, juntos, parecem o início de um experimento que nenhuma autoridade sanitária aprovaria. No armário há macarrão, mas o molho exigiria uma tomada de decisão. No congelador existe alguma coisa, mas você não lembra o quê, e descongelar parece uma tarefa destinada a alguém que tenha mais energia do que você hoje. O celular está ao alcance da mão. O aplicativo se lembra do seu último pedido, conhece seu endereço e sugere, com uma autoconfiança admirável, o que você pode comer em quarenta minutos. Alguns toques depois, o problema do jantar está resolvido. Pelo menos até a chegada da conta.

Pedir comida por delivery não é, por si só, uma catástrofe financeira nem uma prova de falta de capacidade para cuidar da própria vida. Às vezes, salva uma noite, permite comer alguma coisa que você não está disposto a preparar ou simplesmente proporciona prazer. O problema começa quando uma solução de emergência se transforma na maneira padrão de se alimentar e os gastos aumentam silenciosamente, disfarçados em pequenas quantias individuais. Vinte e poucos reais aqui, quarenta e poucos ali, mais a taxa de entrega, a taxa de serviço, a cobrança por pedido pequeno e alguma coisa que deveria ser apenas um complemento. Nenhum desses pedidos precisa parecer preocupante isoladamente. Juntos, porém, podem criar uma

despesa no orçamento que você não planejou, não controla e não consegue explicar facilmente.

O aspecto mais enganoso é que, normalmente, você não está pagando apenas pela comida. Está pagando por não precisar planejar, fazer compras, cortar ingredientes, cozinhar e limpar a cozinha. Está pagando para que outra pessoa tome uma série de pequenas decisões que hoje você simplesmente não tem vontade de tomar. Às vezes, também está pagando pela previsibilidade: você sabe o que vai receber, aproximadamente quando vai chegar e quanto esforço aquilo vai exigir de você. Esses são benefícios reais. Se quiser reduzir seus gastos, precisa reconhecê-los, em vez de fingir que basta comprar um arroz mais barato e, a partir de amanhã, se transformar em alguém que prepara cinco marmitas no domingo com entusiasmo genuíno.

É justamente por isso que este livro não começa com uma proibição de pedir comida. Proibições são impressionantes, principalmente quando anunciadas no domingo à noite, com a geladeira cheia, a agenda vazia e a semana seguinte parecendo um planejamento perfeitamente organizado. Então chega a quarta-feira, o dia se prolonga, os planos desmoronam e a pessoa descobre que seu ambicioso sistema alimentar pressupunha a existência de uma segunda pessoa, mais descansada, morando no mesmo apartamento e que, aparentemente, não atende ao telefone. Um plano sensato precisa funcionar em um dia comum, não apenas naquele dia em que tudo acontece exatamente como previsto.

O primeiro passo, portanto, será descobrir quanto realmente custa sua maneira atual de se alimentar. Não basta multiplicar o preço de dois pratos favoritos pela quantidade de pedidos, porque o valor exibido na tela antes

do pagamento nem sempre representa o custo total. Entram na conta as taxas, as gorjetas, os adicionais, as bebidas, o valor mínimo do pedido e as decisões espontâneas tomadas porque faltam alguns reais para conseguir a entrega grátis. Também vale separar o custo da comida do custo da conveniência. Isso não é uma brincadeira acadêmica de contador. É uma maneira de entender pelo que você está pagando e quais elementos realmente valem o preço para você.

Vamos analisar seus gastos sem constrangimento e sem truques destinados a fazer com que cada real gasto fora de casa pareça uma derrota moral. Reuniremos os pedidos de um período que represente o ritmo normal da sua vida, e não uma semana excepcionalmente econômica depois de uma promessa de mudança. Vamos verificar a frequência, o valor médio dos pedidos, as taxas adicionais e como os gastos variam de acordo com o dia, o humor ou a quantidade de obrigações. Você vai descobrir se o problema está nos muitos pedidos pequenos, nas noites isoladas de pedidos caros, na falta de produtos em casa ou naquela situação recorrente em que você só decide o que vai jantar quando já está com fome e cansado.

O número, por si só, porém, não conta toda a história. Duas pessoas podem gastar quantias semelhantes e ter motivos e possibilidades de mudança completamente diferentes. Uma pede comida porque trabalha até tarde e não tem tempo para cozinhar. Outra tem produtos em casa, mas não faz ideia de como combiná-los para formar uma refeição. Há quem peça nos dias em que as responsabilidades familiares ocupam a noite inteira, enquanto outra pessoa simplesmente gosta de conhecer lugares novos e não quer abrir mão desse prazer. Em cada

situação, a solução será diferente. Por isso, não vamos tratar todos os pedidos como se fossem um único problema, idêntico, que precisa ser eliminado de uma planilha.

Em vez disso, vamos desmontar o mecanismo em suas partes. Vamos separar as situações em que pedir comida é uma escolha consciente daquelas em que se trata de uma reação automática à falta de planejamento. Identificaremos quais pedidos proporcionam mais satisfação e quais aparecem principalmente porque você não preparou nenhuma alternativa. Vamos verificar se é possível economizar pedindo com menos frequência, simplificando as compras, mantendo algumas refeições de emergência, ajustando o tamanho dos pedidos ou aproveitando melhor o que você já tem. O objetivo não é criar um cardápio perfeito que exija uma planilha própria e uma disciplina digna de uma expedição polar. A ideia é encontrar algumas soluções que realmente combinem com seu tempo, seu orçamento, suas habilidades e as condições da sua casa.

Uma alternativa viável não precisa significar cozinhar tudo do zero. Pode ser uma refeição rápida com poucos ingredientes, o uso inteligente de alimentos congelados, um produto pronto complementado com alguma coisa simples ou compras planejadas para que parte da comida esteja esperando por você nos dias sem energia. O importante é que essa opção esteja disponível quando você precisar. Se exigir doze ingredientes que nunca estão em casa, trinta minutos de preparo e uma panela cuja lavagem levará mais meia hora, isso não é uma alternativa. É um projeto que perderá para o botão de pedir novamente antes mesmo da primeira reunião do comitê organizador.

Também não vamos presumir que qualquer economia valha a pena, independentemente do preço pessoal. O

tempo tem valor, o cansaço é real e o dinheiro deve servir à vida, não apenas ficar bonito no resumo do mês. É possível que, depois de calcular seus gastos, você decida manter alguns pedidos. Talvez limite outros a determinados dias, escolha uma forma mais barata de retirada ou pare de pagar por adicionais de que nem sequer gosta. Talvez descubra que a maior diferença vem de duas alternativas preparadas antecipadamente, e não de uma revolução em toda a cozinha. Isso também é sucesso: decidir conscientemente pelo que você quer pagar, em vez de descobrir tudo isso somente depois de consultar o histórico de transações.

Uma boa mudança deve aparecer no orçamento, mas também precisa ser perceptível no cotidiano. Não faz sentido economizar algumas dezenas de reais se, em troca, você passa a sentir frustração todos os dias, desperdiça comida ou passa as noites se obrigando a seguir um plano que detesta. Vamos procurar um equilíbrio: quanto você pode recuperar, a que custo e quais soluções são suficientemente convenientes para sobreviver por mais tempo do que a primeira semana de entusiasmo. Com o tempo, ficará mais fácil reconhecer quando pedir comida é uma decisão sensata e quando você está pagando principalmente pelo fato de ninguém ter pensado no jantar com antecedência.

Você não precisa parar de pedir comida para recuperar o controle dos seus gastos. Precisa saber quanto está gastando, entender o que está comprando além da própria refeição e ter alternativas à mão que não exijam de você uma capacidade sobre-humana de organização. Assim, o aplicativo de delivery poderá voltar a ser aquilo que deveria ser: uma das possibilidades, e não um plano alimentar estabelecido por acidente. E, da próxima vez que abrir a

geladeira às 19h12, seria bom ter mais de duas opções: pedir alguma coisa ou ficar olhando para três ingredientes até que eles resolvam se combinar sozinhos.

Capítulo 1 - A conta que não cabe no preço do pedido

O primeiro contato com o verdadeiro custo da comida por delivery costuma ser desagradável. Não porque você descubra uma conta isolada de uma refeição particularmente cara. Essas coisas são fáceis de explicar. Havia uma promoção, vocês pediram mais comida, o restaurante era mais caro e, além disso, fazia tempo que não comiam nada realmente bom. O problema aparece quando você reúne todos os pedidos do mês e, de repente, encontra um valor que parece resultado de alguém ter confundido sua conta bancária com o orçamento de um pequeno restaurante. Cada transação, individualmente, parecia razoável. O conjunto já não parece tanto.

A maior armadilha está em avaliar os gastos com base em decisões isoladas. Quarenta e cinco złoty por um almoço não precisam causar preocupação. Da mesma forma, sessenta złoty por um jantar para duas pessoas ou pouco mais de trinta złoty por um pedido rápido no meio de uma semana agitada. O problema é que o orçamento não se lembra das circunstâncias em que você gastou o dinheiro. Não quer saber se estava cansado, se estava chovendo, se teve um dia difícil ou se simplesmente não estava com vontade de cozinhar. Ele soma as transações e apresenta o resultado sem comentários. Nesse aspecto, é excepcionalmente desprovido de empatia.

Antes de considerar esse valor uma prova de que você está fazendo alguma coisa errada, porém, é preciso estabelecer o que exatamente está sendo calculado. A comida por delivery possui várias camadas de custos que

podem ser facilmente confundidas. O preço do prato é apenas uma delas. Além dele, existem as taxas de entrega, as taxas de serviço, eventuais cobranças por pedidos pequenos, gorjetas, bebidas, adicionais e produtos escolhidos porque sua compra permite atingir o valor mínimo do carrinho. Às vezes, também existe um custo que não aparece na tela: a comida que não foi consumida porque você pediu demais ou, pelo contrário, uma nova compra porque a porção não foi suficiente.

Na prática, isso significa que vale a pena distinguir três valores. O primeiro é o preço dos próprios produtos alimentícios. O segundo é o valor total pago pelo pedido. O terceiro é o custo real das refeições que você obteve com aquela compra. Esses valores nem sempre são iguais. Se você pede um prato por 38 złoty, uma bebida por 9 złoty e uma sobremesa por 14 złoty, depois paga mais 7 złoty pela entrega e 3 złoty de taxa de serviço, o gasto total chega a 71 złoty. Entretanto, se a sobremesa foi um adicional espontâneo que você normalmente não compraria, é importante reconhecer que ela não era um custo necessário do almoço. Se metade da porção ficar para depois, o pedido terá proporcionado mais de uma refeição, embora o dinheiro tenha sido cobrado de uma só vez.

Essa distinção não serve para justificar os gastos. Ela serve para evitar conclusões equivocadas. Você pode, por exemplo, concluir que está pedindo almoços caros demais, quando, na verdade, a maior parte dos custos adicionais vem das bebidas e dos petiscos. Também pode chegar à conclusão de que os pedidos para duas pessoas não compensam, embora, depois de considerar o número de porções, eles se revelem mais razoáveis do que duas

compras separadas. Sem separar esses elementos, você tentará economizar no lugar errado.

Comece pelo histórico, não pela memória

A memória financeira humana é bastante seletiva. Lembramos perfeitamente daquele pedido de oitenta złoty que nos pareceu especialmente caro. Temos muito mais dificuldade para recordar quatro transações menores realizadas na semana anterior. Também esquecemos facilmente as compras feitas por outra pessoa com o orçamento doméstico, os pedidos pagos com um cartão cadastrado no aplicativo e os petiscos espontâneos que não pareciam um pedido completo.

Por isso, não tente reconstruir seus gastos de cabeça. Utilize o histórico da conta bancária, os pagamentos com cartão, os aplicativos de delivery e as mensagens de confirmação das compras. Reúna um período que, de preferência, cubra quatro semanas completas. Se seus gastos variarem bastante de uma semana para outra, será mais sensato analisar dois ou três meses. Um único mês pode ser atípico por causa de uma viagem, uma doença, uma quantidade maior de compromissos ou vários encontros sociais.

Você não precisa construir imediatamente uma planilha complicada. Para começar, basta uma tabela com a data, o estabelecimento, o valor e uma breve descrição. Em cada compra, anote se ela foi destinada a uma pessoa ou a várias, se proporcionou uma porção ou mais de uma. Registre também se foi uma refeição completa, um lanche, uma bebida ou uma compra adicional. Essas informações permitirão separar posteriormente a alimentação propriamente dita dos gastos que aparecem junto com ela.

Imagine que, durante um mês, você tenha realizado as seguintes compras:

- Segunda-feira: almoço por 42 złoty, com 8 złoty de entrega e taxas.
- Quarta-feira: jantar por 56 złoty, com 9 złoty de entrega e taxas.
- Sexta-feira: pedido de 78 złoty, incluindo bebidas adicionais e taxas.
- Domingo: almoço por 49 złoty, com 7 złoty de entrega.

Nesse exemplo simplificado, você gasta 249 złoty em uma semana. Multiplique esse valor por quatro e chegará a 996 złoty. Já é uma quantia difícil de descrever como algumas vontades inocentes. Além disso, o exemplo não inclui compras realizadas fora dos aplicativos nem pequenos petiscos. Não se trata de afirmar que toda família precisa pedir exatamente essa quantidade de comida. A ideia é mostrar o mecanismo: transações regulares, aparentemente pequenas, conseguem construir uma despesa significativa no orçamento.

Preste atenção também a outro detalhe: não inclua na análise apenas os pagamentos que você reconhece claramente como delivery de comida. Se compra uma refeição pronta em uma loja, retira pessoalmente um pedido ou compra pelo site de um restaurante, esse gasto também pode pertencer à categoria analisada. Por outro lado, não classifique automaticamente todas as compras de supermercado como comida por delivery. O objetivo é construir uma imagem coerente, não conseguir o maior número possível.

O preço do carrinho nem sempre é o preço da refeição

Um dos elementos mais discretos dos aplicativos é o valor mínimo do pedido. Faltam alguns złoty, então você adiciona um produto. Às vezes é um molho extra, às vezes uma sobremesa, às vezes alguma coisa que só parece atraente porque apareceu bem antes do botão de pagamento. Como resultado, você compra mais do que pretendia para evitar uma taxa que também não queria pagar.

Matematicamente, essa decisão pode parecer vantajosa. Se a entrega custa 12 złoty e faltam 10 złoty para conseguir a entrega grátis, adicionar um produto de 10 złoty parece melhor do que pagar a taxa. Só que a escolha real não é entre 10 e 12 złoty. É entre gastar 10 złoty em um produto adicional que você não planejava comprar ou pagar 12 złoty por um serviço que deseja utilizar. Se você não precisa daquele produto, a compra não representa uma economia. É uma despesa adicional de 10 złoty, realizada em resposta a uma mensagem de marketing.

Vale a pena registrar quanto custaram os produtos adicionais nesses pedidos. Depois de algumas semanas, pode ficar evidente que uma parte significativa dos seus gastos não vem do prato principal, mas das pequenas decisões tomadas na finalização do carrinho. Isso é especialmente importante porque esses elementos são justamente os mais fáceis de reduzir sem abrir mão da própria conveniência da entrega.

Trate as promoções da mesma maneira. Um desconto não significa automaticamente economia. Se você compra alguma coisa por 55 złoty em vez de 70 złoty, mas não pretendia fazer aquela compra, gastou 55 złoty. Não economizou 15 złoty, porque o ponto de referência não é o preço hipotético sem desconto, mas a quantia que teria

permanecido na sua conta se você não tivesse comprado nada. Uma promoção faz sentido quando envolve uma compra de que você realmente precisa ou permite adquirir uma refeição planejada por um preço menor.

Ao analisar os pedidos, também é interessante distinguir taxas fixas de variáveis. A entrega e a taxa de serviço podem depender da plataforma, do restaurante, da distância ou do tamanho do carrinho. Você não precisa conhecer todos os mecanismos de cálculo. Basta registrar os valores que efetivamente pagou. Assim, conseguirá perceber se as taxas representam um pequeno adicional ou se aumentam regularmente sua conta em vários pontos percentuais.

Um pedido, várias porções, conclusões diferentes

Outro erro comum é tratar cada pedido como se correspondesse a uma única refeição. Se você compra um prato grande que serve para dois almoços, seu custo deve ser analisado de maneira diferente do custo de dois pedidos separados. Da mesma forma, um pedido para toda a família não deve ser comparado diretamente com uma única porção preparada em casa.

Imagine que um pedido tenha custado 90 złoty e proporcionado três porções completas. O custo médio de cada uma é de 30 złoty. Se você comparar os 90 złoty com o preço de um almoço caseiro para uma pessoa, chegará a um resultado absurdo. Entretanto, se comparar as três porções com três refeições preparadas em casa, a análise passa a fazer sentido.

Isso não significa que pedidos grandes sejam sempre mais econômicos. É importante verificar se todas as porções foram realmente aproveitadas. Se parte da comida foi para o lixo, você não pode considerá-la uma refeição de valor

integral. Se foi consumida no dia seguinte, deve entrar na contagem das porções. O mais importante é ser honesto em relação ao aproveitamento real da comida comprada.

Você pode utilizar um indicador simples:

Custo de cada porção consumida = custo total do pedido / número de porções efetivamente consumidas.

Não é um método perfeito para avaliar cada produto, especialmente quando o pedido contém vários pratos diferentes, mas permite comparar compras semelhantes. Se quiser analisar pedidos familiares com mais detalhes, poderá registrar separadamente o número de porções destinadas a cada pessoa. Entretanto, não precisa criar um sistema contábil no qual cada batata frita receba sua própria linha de registro. A precisão deve ajudar nas decisões, não se transformar em mais uma ocupação para a noite.

Compare coisas semelhantes

Quando conhecer seus gastos totais, o impulso natural será compará-los com os custos de cozinhar em casa. Aqui também é fácil cometer erros. Não compare o preço completo de um pedido para a família com o preço de um pacote de macarrão comprado no supermercado. Para preparar uma refeição em casa, é necessário considerar todos os ingredientes utilizados: carne, vegetais, molho, temperos, óleo e acompanhamentos. Se você comprou um produto em uma embalagem maior, considere apenas a parte utilizada, e não o preço integral da embalagem.

Por outro lado, não precisa calcular o custo de cada refeição caseira com precisão farmacêutica. Se prepara um prato com produtos que já possui, pode estimar o custo com base no preço de compra e na quantidade utilizada. A ideia

é fazer uma comparação razoável, não criar uma auditoria de cada colher de azeite.

Também vale lembrar que cozinhar em casa tem custos organizacionais e de tempo. Você não precisa necessariamente convertê-los em dinheiro, caso não queira. Pode simplesmente levá-los em consideração ao tomar uma decisão. Se um almoço caseiro custa 14 złoty, mas exige muito tempo de preparação depois de um dia excepcionalmente difícil, nem sempre será a melhor alternativa à entrega. Se, por outro lado, existe uma refeição igualmente satisfatória por 12 a 18 złoty, que pode ser preparada em quinze minutos, a diferença financeira merece atenção.

Ao comparar, observe alguns elementos: número de porções, tamanho da refeição, qualidade e tipo dos produtos, tempo de preparação e custos adicionais. Também não compare exclusivamente a alternativa caseira mais barata com o pedido mais caro. Isso não seria um teste justo. Se você gosta de comer bem no dia a dia, compare o delivery com uma alternativa que realmente teria vontade de consumir.

O que deve entrar na conta final?

Depois de reunir os dados, calcule o valor total gasto com comida por delivery durante o período analisado. Em seguida, divida-o em categorias: pratos principais, adicionais, bebidas, sobremesas e taxas relacionadas ao pedido. Você também pode separar as compras planejadas das espontâneas e os pedidos individuais dos familiares.

Por fim, calcule o gasto médio semanal e mensal. Se estiver analisando quatro semanas, dividir o total por quatro fornecerá uma média semanal simples. Se estiver analisando

um mês completo do calendário, poderá calcular também o custo médio diário, dividindo a soma pelo número de dias. Entretanto, não interprete esse último valor como uma indicação de quanto deveria gastar todos os dias. Ele serve apenas para apresentar a dimensão da despesa.

Por exemplo, se os gastos mensais chegaram a 1.200 złoty, a média semanal será de aproximadamente 277 złoty, e a diária será de cerca de 40 złoty, considerando um mês de trinta dias. O valor diário pode parecer pequeno, mas a soma mensal já mostra quanto dinheiro você destina regularmente a essa categoria. Vale a pena compará-la com o orçamento doméstico completo, em vez de avaliá-la isoladamente em relação às outras despesas.

A pergunta mais importante é: esse valor corresponde ao que você recebe em troca? Talvez você gaste bastante, mas escolha conscientemente uma conveniência que considera importante. Talvez, porém, uma parcela considerável do dinheiro desapareça em adicionais aleatórios, taxas e compras das quais você nem sequer se lembra. Nas duas situações, a conta oferece algo valioso: um ponto de partida para tomar decisões.

Você ainda não precisa reduzir nada. Não mude imediatamente todos os seus hábitos, não exclua os aplicativos e não faça um juramento solene diante da geladeira. Primeiro, descubra seu próprio número. Somente quando souber quanto custa sua maneira atual de se alimentar poderá decidir conscientemente qual parte desse gasto vale a pena e qual existe apenas por acaso.

Capítulo 2 - Fome, cansaço e falta de planejamento. Por que você pede justamente nesses momentos?

Duas pessoas podem ter orçamentos idênticos, rendimentos semelhantes, acesso às mesmas lojas e praticamente as mesmas possibilidades de preparar refeições, mas gastar dinheiro com comida de maneiras completamente diferentes. Uma pede delivery uma vez por semana, enquanto a outra faz vários pedidos por dia. Isso não precisa ser resultado de diferenças de renda, habilidades culinárias ou mesmo de gosto por cozinhar. Muitas vezes, a decisão depende de pequenos elementos do funcionamento cotidiano: o horário, o nível de cansaço, a previsibilidade dos compromissos e a existência ou não de alguma ideia para uma refeição no momento certo.

Um pedido de comida raramente começa quando você abre o aplicativo. Normalmente, sua causa aparece muito antes. Pode ser a correria da manhã, que fez você deixar de fazer compras. Pode ser a falta de uma ideia para o almoço, apesar de a geladeira estar cheia. Pode ser uma sequência de compromissos que empurra a refeição para o final da noite. Às vezes, o problema começa ainda no dia anterior, quando você consome a última porção da comida preparada, mas não pensa em repor os estoques.

Essa é uma diferença importante, porque, se você se concentrar exclusivamente no pedido, estará lutando contra o último elo de todo o processo. Pode decidir que, a partir de amanhã, não utilizará mais o delivery, mas, se nada mudar na situação que o leva ao aplicativo, provavelmente

voltará ao comportamento anterior. Não porque lhe falte força de vontade. Mas porque o problema continuará existindo, enquanto a solução antiga permanecerá como a alternativa mais fácil de acessar.

Nem toda entrega significa a mesma coisa

O primeiro passo é distinguir os diferentes motivos que levam você a pedir comida. À primeira vista, todas as transações parecem semelhantes: você escolhe um restaurante, adiciona os produtos, paga e espera. Entretanto, as decisões que conduzem a cada pedido podem ser completamente diferentes.

Imagine quatro situações.

Na primeira, você volta tarde do trabalho, está cansado e preparar o almoço exigiria ainda fazer compras. Nesse caso, o pedido é uma maneira de resolver um problema organizacional real. Na segunda, você tem uma noite livre, produtos na geladeira e condições para cozinhar, mas não faz ideia do que gostaria de comer. Começa a navegar pelo aplicativo até encontrar alguma coisa atraente. Na terceira, você pede porque alguém da casa está com vontade de comer um prato específico, e cozinhar em conjunto exigiria conciliar várias preferências. Na quarta, você simplesmente vê uma notificação sobre uma promoção, abre o aplicativo e termina comprando algo que não havia planejado.

Os quatro casos terminam com um pagamento, mas não deveriam ser resolvidos da mesma maneira. No primeiro, você precisa de uma refeição simples, disponível depois de um dia longo. No segundo, algumas ideias concretas para aproveitar os produtos que já possui podem ajudar. No terceiro, será importante encontrar uma solução que atenda a várias pessoas. No quarto, o problema pode estar na

maneira como você utiliza o aplicativo e reage às promoções.

Se não distinguir essas situações, poderá tentar corrigir a coisa errada. Comprará mais alimentos, embora o verdadeiro problema seja a falta de tempo para prepará-los. Organizará um cardápio para sete dias, embora costume pedir comida porque as pessoas da casa não conseguem chegar a um acordo sobre o que comer. Bloqueará as notificações, embora a maior parte dos gastos continue acontecendo depois de chegar tarde em casa.

Vale a pena registrar, durante algum tempo, não apenas os valores, mas também as circunstâncias de cada pedido. Você não precisa manter um diário elaborado. Uma frase curta é suficiente: "voltei tarde", "não tinha nenhuma ideia", "cada um queria uma coisa diferente", "faltaram produtos", "vi uma promoção". Se o pedido aconteceu por vários motivos, registre aquele que teve maior importância. Depois de algumas semanas, começará a perceber padrões que dificilmente conseguiria identificar apenas consultando o histórico de transações.

O horário mais caro para tomar decisões

Um dos mecanismos mais frequentes é decidir o que comer somente quando você já está com fome. Em teoria, parece lógico: você está com fome, então começa a pensar no que vai comer. Na prática, esse é justamente o momento em que tem menos paciência para considerar alternativas.

Lembre-se de uma situação em que você chega em casa e só então começa a pensar no almoço. Primeiro, abre a geladeira. Depois, o armário. Em seguida, tenta descobrir se é possível preparar alguma coisa razoável com os produtos disponíveis. Enquanto isso, lembra que ainda precisa lavar

os vegetais, cozinhar o acompanhamento, preparar o molho e depois limpar tudo. Na sua cabeça surge um cálculo que não considera apenas o dinheiro, mas também o tempo e o esforço. O delivery vence porque oferece uma solução sem exigir a realização de mais uma série de tarefas.

O problema é que você está comparando duas opções em condições desiguais. O pedido é um produto pronto: você conhece o preço, escolhe o prato e paga. Cozinhar é um conjunto de tarefas que ainda não foram definidas. Você não sabe o que vai preparar, quanto tempo levará nem se possui todos os ingredientes. Não é de surpreender que a primeira opção pareça mais fácil.

A solução não precisa ser preparar antecipadamente todas as refeições. Às vezes, basta antecipar o momento da decisão. Se você sabe que normalmente almoça por volta das cinco da tarde, decidir o que vai comer às dez da manhã pode ser muito mais simples do que tomar essa decisão às cinco da tarde. Nesse horário, você tem tempo para verificar o que há em casa, escolher uma refeição e, se necessário, comprar os ingredientes que faltam.

Não se trata de planejar cada detalhe com vários dias de antecedência. A ideia é eliminar o momento de decisão mais caro: aquele em que a fome encontra a falta de preparação. Você pode até definir apenas uma refeição específica para determinado dia. Isso já muda a situação, porque, em vez de começar perguntando "o que vou comer hoje?", você começa executando uma decisão que já tomou anteriormente.

O cansaço também tem seu preço

Os gastos com delivery costumam aumentar nos dias em que você está mais sobrecarregado. Pode ser o final da