Max Paradox

PROBLEM? WYLUZUJ. OGARNIESZ TO!

Płacę za dostawę, wygodę i brak planu

Jak policzyć wydatki na jedzenie na wynos i ułożyć wykonalne alternatywy



Płacę za dostawę, wygodę i brak planu

Jak policzyć wydatki na jedzenie na wynos i ułożyć wykonalne alternatywy

Max Paradox

PROBLEM? WYLUZUJ. OGARNIESZ TO!

ISBN: 9788384908693

ALL-IN Rafał Płonkowski



SPIS TREŚCI

INTRO 5

Rozdział 1 - Rachunek, który nie mieści się w cenie zamówienia 10

Rozdział 2 - Głód, zmęczenie i brak planu. Dlaczego zamawiasz właśnie wtedy? 19

Rozdział 3 - Oszczędzanie na jedzeniu, które kończy się jeszcze większym rachunkiem 30

Rozdział 4 - Budżet na jedzenie bez finansowej samokary 40

Rozdział 5 - Zakupy, które kończą się obiadem, a nie kolejnym rachunkiem 49

Rozdział 6 - Kuchnia, która pomaga, zamiast stawiać opór 59

Rozdział 7 - Jadłospis, który nie rozpada się we wtorek 71

Rozdział 8 - Wygoda nie jest wrogiem oszczędzania 80

Rozdział 9 - Pięć posiłków, które ratują budżet i nie wymagają kulinarnego bohaterstwa 90

Rozdział 10 - Zamawiaj z głową. Jak nie przepłacać, kiedy wybierasz dostawę 100

Rozdział 11 - Policz koszt porcji, a nie tylko cenę zakupów 110

Rozdział 12 - Tygodniowy system pieniędzy, który nie wymaga codziennej kontroli 119

Rozdział 13 - Zamień najdroższe nawyki na konkretne rozwiązania 129

Rozdział 14 - Zatrzymaj zaoszczędzone pieniądze, zanim znikną na coś innego 138

Rozdział 15 - Kiedy życie nie pasuje do twojego planu żywieniowego 148

Rozdział 16 - Kiedy wracasz do zamawiania, nie wyrzucaj całego planu do kosza 159

Rozdział 17 - Kiedy oszczędzanie przestaje się opłacać 170

Rozdział 18 - Utrzymaj efekty bez zamieniania jedzenia w drugi etat 179

Rozdział 19 - Święta, wyjazdy i drogie tygodnie. Jak przygotować budżet na jedzenie, które nie mieści się w zwykłym planie 189

Rozdział 20 - Nie potrzebujesz już poradnika do każdego obiadu 200

INTRO

Jest 19:12. Wracasz do domu z myślą, że zrobisz coś sensownego do jedzenia. Otwierasz lodówkę. W środku znajdują się trzy składniki, z których każdy osobno wygląda obiecująco, ale razem przypominają początek eksperymentu, którego nie zatwierdziłby żaden sanepid. W szafce jest makaron, lecz sos wymagałby decyzji. W zamrażarce coś leży, ale nie pamiętasz co, a rozmrażanie brzmi jak zadanie dla osoby, która ma dziś więcej energii niż ty. Telefon jest pod ręką. Aplikacja pamięta poprzednie zamówienie, zna twój adres i z godną podziwu pewnością siebie podpowiada, co możesz zjeść za czterdzieści minut. Kilka kliknięć później problem kolacji zostaje rozwiązany. Przynajmniej do chwili, gdy przychodzi rachunek.

Jedzenie na wynos nie jest samo w sobie finansową katastrofą ani dowodem na brak zaradności. Czasem ratuje wieczór, pozwala zjeść coś, czego nie chce się przygotowywać, albo zwyczajnie daje przyjemność. Kłopot zaczyna się wtedy, gdy rozwiązanie awaryjne staje się domyślnym sposobem żywienia, a wydatki rosną po cichu, zamaskowane przez pojedyncze kwoty. Dwadzieścia kilka złotych tu, czterdzieści kilka tam, do tego dostawa, opłata serwisowa, dopłata za małe zamówienie i coś, co miało być „tylko dodatkiem". Żadne z tych zamówień nie musi wyglądać groźnie. Razem potrafią jednak stworzyć pozycję w budżecie, której nie planowałeś, nie kontrolujesz i nie umiesz łatwo wyjaśnić.

Najbardziej mylące jest to, że zwykle nie płacisz wyłącznie za jedzenie. Płacisz za brak konieczności planowania, robienia zakupów, krojenia, gotowania i

sprzątania. Płacisz za to, że ktoś inny podejmuje serię drobnych decyzji, których dziś nie masz ochoty podejmować. Czasem płacisz też za przewidywalność: wiesz, co dostaniesz, mniej więcej kiedy i ile wysiłku będzie to od ciebie wymagało. To są realne korzyści. Jeśli chcesz ograniczyć wydatki, musisz je zauważyć, zamiast udawać, że wystarczy kupić tańszy ryż i od jutra zostać osobą, która z entuzjazmem przygotowuje pięć pudełek posiłków w niedzielę.

Właśnie dlatego ta książka nie zaczyna się od zakazu zamawiania. Zakazy są efektowne, szczególnie wypowiadane w niedzielę wieczorem, kiedy lodówka jest pełna, kalendarz pusty, a przyszły tydzień wygląda jak elegancko rozłożona plansza. Potem przychodzi środa, dzień się przeciąga, plany się rozsypują, a człowiek odkrywa, że jego ambitny system żywieniowy zakładał istnienie drugiego, bardziej wypoczętego człowieka, który mieszka w tym samym mieszkaniu i najwyraźniej nie odbiera telefonów. Rozsądny plan musi działać w zwykły dzień, nie tylko w dzień, w którym wszystko idzie zgodnie z harmonogramem.

Pierwszym krokiem będzie więc zobaczenie, ile naprawdę kosztuje obecny sposób jedzenia. Nie wystarczy pomnożyć ceny dwóch ulubionych dań przez liczbę zamówień, bo kwota na ekranie przed płatnością nie zawsze jest pełnym kosztem. Liczą się opłaty, napiwki, dodatki, napoje, minimalna wartość koszyka i spontaniczne decyzje podejmowane dlatego, że do darmowej dostawy brakuje kilku złotych. Warto też odróżnić koszt jedzenia od kosztu wygody. To nie jest akademicka zabawa w księgowego. To sposób, by zrozumieć, za co płacisz i które elementy rzeczywiście są dla ciebie warte swojej ceny.

Przyjrzymy się wydatkom bez zawstydzania i bez sztuczek, które mają sprawić, że każda złotówka wydana poza domem wygląda jak moralna porażka. Zbierzemy zamówienia z takiego okresu, który pokazuje normalny rytm życia, a nie wyjątkowo oszczędny tydzień po postanowieniu poprawy. Sprawdzimy częstotliwość, średnią wartość zamówienia, opłaty dodatkowe i to, jak zmieniają się wydatki w zależności od dnia, nastroju czy obciążenia obowiązkami. Zobaczysz, czy problemem są częste małe zamówienia, drogie pojedyncze wieczory, brak produktów w domu, czy może powtarzająca się sytuacja, w której decyzję o kolacji podejmujesz dopiero wtedy, gdy jesteś już głodny i zmęczony.

Sama liczba nie powie jednak wszystkiego. Dwie osoby mogą wydawać podobną kwotę, a mieć zupełnie inne powody i możliwości zmiany. Jedna zamawia, bo pracuje do późna i nie ma czasu na gotowanie. Druga ma produkty w domu, ale nie ma pomysłu, jak połączyć je w posiłek. Ktoś inny zamawia w dni, w których obowiązki rodzinne zajmują cały wieczór, a jeszcze ktoś po prostu lubi odkrywać nowe miejsca i nie chce rezygnować z tej przyjemności. W każdym przypadku rozwiązanie będzie inne. Dlatego nie będziemy traktować wszystkich zamówień jak jednego, identycznego problemu do wykreślenia z tabelki.

Zamiast tego rozłożymy mechanizm na części. Oddzielimy sytuacje, w których dostawa jest świadomym wyborem, od tych, w których jest automatyczną reakcją na brak planu. Ustalimy, które zamówienia dają ci najwięcej satysfakcji, a które pojawiają się głównie dlatego, że nie przygotowałeś żadnej alternatywy. Sprawdzimy, czy oszczędność jest możliwa dzięki rzadszemu zamawianiu, prostszym zakupom, kilku posiłkom awaryjnym, zmianie

wielkości koszyka, czy lepszemu wykorzystaniu tego, co już masz. Celem nie będzie stworzenie idealnego jadłospisu, który wymaga osobnego arkusza kalkulacyjnego i dyscypliny godnej wyprawy polarnej. Chodzi o kilka rozwiązań, które naprawdę pasują do twojego czasu, budżetu, umiejętności i domowych warunków.

Wykonalna alternatywa nie musi oznaczać pełnego gotowania od podstaw. Może być szybkim posiłkiem z kilku składników, rozsądnym wykorzystaniem mrożonek, gotowym produktem uzupełnionym czymś prostym albo zakupami zaplanowanymi tak, by część jedzenia czekała na dzień bez energii. Ważne, by taka opcja była dostępna wtedy, gdy jej potrzebujesz. Jeśli wymaga dwunastu składników, których nigdy nie ma w domu, trzydziestu minut przygotowań i naczynia, którego mycie zajmie kolejne pół godziny, to nie jest alternatywa. To projekt, który przegra z przyciskiem „zamów ponownie" jeszcze przed pierwszym posiedzeniem komitetu organizacyjnego.

Nie będziemy też zakładać, że każdą oszczędność warto osiągnąć za wszelką cenę. Czas ma wartość, zmęczenie jest realne, a pieniądze mają służyć życiu, nie tylko dobrze wyglądać w podsumowaniu miesiąca. Możliwe, że po policzeniu wydatków uznasz, że część zamówień chcesz zachować. Być może ograniczysz je w określone dni, wybierzesz tańszy sposób odbioru albo przestaniesz dopłacać do dodatków, których nawet nie lubisz. Być może odkryjesz, że największą różnicę robią dwa przygotowane wcześniej rozwiązania, a nie rewolucja w całej kuchni. To też jest sukces: świadomie zdecydować, za co chcesz płacić, zamiast dowiadywać się o tym dopiero po sprawdzeniu historii transakcji.

Dobra zmiana powinna być widoczna w budżecie, ale także odczuwalna w codzienności. Nie ma sensu oszczędzać kilkudziesięciu złotych, jeśli w zamian dostajesz codzienną frustrację, marnujesz jedzenie albo spędzasz wieczory na zmuszaniu się do planu, którego nie znosisz. Będziemy więc szukać proporcji: ile możesz odzyskać, jakim kosztem i które rozwiązania są na tyle wygodne, by przetrwały dłużej niż pierwszy tydzień entuzjazmu. Z czasem łatwiej będzie rozpoznać moment, w którym zamówienie jest rozsądną decyzją, oraz ten, w którym płacisz przede wszystkim za to, że nikt wcześniej nie pomyślał o kolacji.

Nie musisz przestać zamawiać jedzenia, żeby odzyskać kontrolę nad wydatkami. Musisz wiedzieć, ile wydajesz, rozumieć, co kupujesz poza samym posiłkiem, i mieć pod ręką alternatywy, które nie wymagają od ciebie nadludzkiej organizacji. Wtedy aplikacja dostawcza znów może być tym, czym powinna: jedną z możliwości, a nie planem żywieniowym ustanowionym przez przypadek. A kiedy następnym razem otworzysz lodówkę o 19:12, dobrze, żebyś miał więcej niż dwie opcje: zamówić albo patrzeć na trzy składniki, aż same się połączą.

Rozdział 1 - Rachunek, który nie mieści się w cenie zamówienia

Pierwszy kontakt z prawdziwym kosztem jedzenia na wynos bywa nieprzyjemny. Nie dlatego, że odkrywasz pojedynczy rachunek za szczególnie drogi posiłek. Takie rzeczy łatwo wytłumaczyć. Była promocja, zamówiliście więcej, restauracja była droższa, a poza tym dawno nie jedliście niczego dobrego. Problem pojawia się wtedy, gdy zbierzesz wszystkie zamówienia z miesiąca i nagle widzisz kwotę, która wygląda tak, jakby ktoś pomylił twoje konto bankowe z budżetem niewielkiej restauracji. Każda transakcja osobno wydawała się rozsądna. Całość już niekoniecznie.

Największą pułapką jest ocenianie wydatków na podstawie pojedynczych decyzji. Czterdzieści pięć złotych za obiad nie musi budzić niepokoju. Podobnie sześćdziesiąt złotych za kolację dla dwóch osób czy trzydzieści kilka złotych za szybkie zamówienie w środku pracowitego tygodnia. Problem w tym, że budżet nie pamięta okoliczności, w których wydawałeś pieniądze. Nie interesuje go, czy byłeś zmęczony, czy padał deszcz, czy miałeś trudny dzień, czy po prostu nie chciało ci się gotować. Sumuje transakcje i przedstawia wynik bez komentarza. Jest pod tym względem wyjątkowo pozbawiony empatii.

Zanim jednak uznasz tę kwotę za dowód, że coś robisz źle, trzeba ustalić, co właściwie liczysz. Jedzenie na wynos ma kilka warstw kosztów, które łatwo pomylić. Cena potrawy to tylko jedna z nich. Do tego dochodzą opłaty za dostawę, opłaty serwisowe, ewentualne dopłaty za niewielkie zamówienie, napiwki, napoje, dodatki oraz produkty

dobierane dlatego, że ich zakup pozwala osiągnąć minimalną wartość koszyka. Czasami pojawia się też koszt, którego nie widać na ekranie: jedzenie, którego nie zjedzono, bo zamówiono za dużo, albo przeciwnie - kolejny zakup, ponieważ porcja okazała się niewystarczająca.

W praktyce oznacza to, że warto rozróżnić trzy liczby. Pierwsza to wartość samych produktów spożywczych. Druga to całkowita kwota zapłacona za zamówienie. Trzecia to rzeczywisty koszt posiłków, które z tego zamówienia otrzymałeś. Te wartości nie zawsze są identyczne. Jeśli zamawiasz danie za 38 zł, napój za 9 zł i deser za 14 zł, a następnie płacisz 7 zł za dostawę i 3 zł opłaty serwisowej, całkowity wydatek wynosi 71 zł. Jeśli jednak deser był spontanicznym dodatkiem, którego normalnie byś nie kupił, warto wiedzieć, że nie był koniecznym kosztem obiadu. Jeśli połowa porcji zostanie na później, zamówienie zapewni ci więcej niż jeden posiłek, choć pieniądze zostały pobrane jednorazowo.

To rozróżnienie nie służy usprawiedliwianiu wydatków. Ma zapobiec wyciąganiu błędnych wniosków. Możesz na przykład stwierdzić, że zamawiasz zbyt drogie obiady, podczas gdy największą część dodatkowych kosztów generują napoje i przekąski. Możesz też dojść do wniosku, że zamówienia dla dwóch osób są nieopłacalne, choć po uwzględnieniu liczby porcji okazują się rozsądniejsze niż dwa osobne zakupy. Bez rozdzielenia tych elementów będziesz próbować oszczędzać w niewłaściwym miejscu.

Zacznij od historii, nie od pamięci

Pamięć finansowa człowieka jest bardzo wybiórcza. Doskonale pamiętamy zamówienie za osiemdziesiąt złotych, które wydawało nam się wyjątkowo drogie. Znacznie gorzej przypominamy sobie cztery mniejsze transakcje z

poprzedniego tygodnia. Łatwo zapominamy również o zakupach dokonanych przez inną osobę z domowego budżetu, o zamówieniach opłaconych kartą podpiętą do aplikacji oraz o spontanicznych przekąskach, które nie wyglądały jak pełnoprawne zamówienie.

Dlatego nie próbuj odtwarzać wydatków z głowy. Skorzystaj z historii rachunku bankowego, płatności kartą, aplikacji dostawczych i wiadomości z potwierdzeniami zakupów. Zbierz okres obejmujący najlepiej pełne cztery tygodnie. Jeżeli twoje wydatki mocno zmieniają się między tygodniami, rozsądniej będzie przeanalizować dwa lub trzy miesiące. Jeden miesiąc może być nietypowy z powodu wyjazdu, choroby, większej liczby obowiązków albo kilku spotkań towarzyskich.

Nie musisz od razu budować skomplikowanego arkusza. Na początek wystarczy tabela z datą, miejscem zamówienia, kwotą i krótkim opisem. Przy każdym zakupie zanotuj, czy dotyczył jednej osoby, kilku osób, czy zapewnił jedną porcję, czy więcej. Zaznacz również, czy był to pełny posiłek, przekąska, napój czy dodatkowy zakup. Takie informacje pozwolą później oddzielić zwykłe jedzenie od wydatków, które pojawiają się przy okazji.

Wyobraź sobie, że przez miesiąc wykonałeś następujące zakupy:

- Poniedziałek: obiad za 42 zł, dostawa i opłaty 8 zł.
- Środa: kolacja za 56 zł, dostawa i opłaty 9 zł.
- Piątek: zamówienie za 78 zł, dodatkowe napoje i opłaty wliczone w całość.
- Niedziela: obiad za 49 zł, dostawa 7 zł.

W tym uproszczonym przykładzie wydajesz 249 zł w ciągu tygodnia. Przemnóż tę wartość przez cztery i

otrzymasz 996 zł. To już kwota, której nie da się łatwo opisać jako kilku niewinnych zachcianek. Co więcej, przykład nie uwzględnia zakupów wykonywanych poza aplikacjami ani drobnych przekąsek. Nie chodzi o to, że każda rodzina musi zamawiać dokładnie tyle samo. Chodzi o pokazanie mechanizmu: regularne, pozornie niewielkie transakcje potrafią zbudować poważną pozycję budżetową.

Zwróć uwagę na jeszcze jedną rzecz: nie wpisuj do zestawienia wyłącznie płatności, które wyraźnie rozpoznajesz jako dostawę jedzenia. Jeżeli kupujesz gotowy posiłek w sklepie, odbierasz jedzenie osobiście albo zamawiasz przez stronę restauracji, taki wydatek również może należeć do analizowanej kategorii. Z drugiej strony nie zaliczaj automatycznie wszystkich zakupów spożywczych do jedzenia na wynos. Celem jest stworzenie spójnego obrazu, a nie uzyskanie jak największej liczby.

Cena koszyka to nie zawsze cena posiłku

Jednym z najbardziej podstępnych elementów aplikacji jest minimalna wartość zamówienia. Brakuje kilku złotych, więc dodajesz produkt. Czasem jest to dodatkowy sos, czasem deser, a czasem coś, co wygląda atrakcyjnie tylko dlatego, że pojawiło się tuż przed przyciskiem płatności. W rezultacie kupujesz więcej, niż zamierzałeś, żeby uniknąć opłaty, której również nie chciałeś zapłacić.

Matematycznie taka decyzja może wyglądać korzystnie. Jeśli dostawa kosztuje 12 zł, a do darmowej brakuje ci 10 zł, dodanie produktu za 10 zł wydaje się lepsze niż ponoszenie opłaty. Tyle że rzeczywisty wybór nie brzmi: 10 zł albo 12 zł. Brzmi: 10 zł za dodatkowy produkt, którego nie planowałeś, albo 12 zł za usługę, z której chcesz skorzystać. Jeśli nie potrzebujesz tego produktu, jego zakup nie jest

oszczędnością. To dodatkowy wydatek wynoszący 10 zł, podjęty w odpowiedzi na komunikat marketingowy.

Warto zapisać sobie przy takich zamówieniach, ile kosztowały produkty dodatkowe. Po kilku tygodniach może się okazać, że znacząca część twoich wydatków nie wynika z głównego dania, ale z drobnych decyzji podejmowanych przy finalizacji koszyka. To szczególnie ważne, ponieważ właśnie te elementy najłatwiej ograniczyć bez rezygnowania z samej wygody dostawy.

Podobnie potraktuj promocje. Rabat nie jest automatycznie oszczędnością. Jeżeli kupujesz coś za 55 zł zamiast 70 zł, a wcześniej wcale nie planowałeś tego zakupu, wydałeś 55 zł. Nie zaoszczędziłeś 15 zł, ponieważ punktem odniesienia nie jest hipotetyczna cena regularna, tylko kwota, którą bez promocji pozostawiłbyś na koncie. Promocja ma sens wtedy, gdy dotyczy zakupu, którego rzeczywiście potrzebujesz, albo pozwala kupić zaplanowany posiłek taniej.

Przy analizie zamówień dobrze jest również odróżnić opłaty stałe od zmiennych. Dostawa i opłata serwisowa mogą zależeć od platformy, restauracji, odległości lub wielkości koszyka. Nie musisz znać wszystkich mechanizmów naliczania. Wystarczy, że zapiszesz kwoty, które faktycznie zapłaciłeś. Dzięki temu zobaczysz, czy opłaty stanowią niewielki dodatek, czy regularnie zwiększają rachunek o kilkanaście procent.

Jedno zamówienie, kilka porcji, różne wnioski

Kolejnym błędem jest traktowanie każdego zamówienia jak jednego posiłku. Jeśli kupujesz duże danie, które wystarcza na dwa obiady, jego koszt należy rozpatrywać inaczej niż koszt dwóch osobnych zamówień. Podobnie

zamówienie dla całej rodziny nie powinno być porównywane bezpośrednio z pojedynczą porcją przygotowaną w domu.

Załóżmy, że zamówienie kosztowało 90 zł i zapewniło trzy pełne porcje. Koszt jednej wynosi średnio 30 zł. Jeżeli porównasz całe 90 zł z domowym obiadem dla jednej osoby, otrzymasz absurdalny wynik. Jeżeli jednak porównasz trzy porcje z trzema domowymi posiłkami, analiza staje się sensowna.

Nie oznacza to, że duże zamówienia są zawsze bardziej ekonomiczne. Warto sprawdzić, czy wszystkie porcje zostały rzeczywiście wykorzystane. Jeśli część jedzenia trafiła do kosza, nie możesz traktować jej jako pełnowartościowego posiłku. Jeżeli została zjedzona następnego dnia, powinna zostać uwzględniona w liczbie porcji. Najważniejsza jest uczciwość wobec rzeczywistego wykorzystania zakupionego jedzenia.

Możesz zastosować prosty wskaźnik:

Koszt jednej wykorzystanej porcji = całkowity koszt zamówienia / liczba rzeczywiście zjedzonych porcji.

Nie jest to idealna metoda wyceny każdego produktu, szczególnie gdy zamówienie zawiera kilka różnych dań, ale pozwala porównywać podobne zakupy. Jeśli chcesz dokładniej analizować rodzinne zamówienia, możesz osobno zapisywać liczbę porcji dla poszczególnych osób. Nie musisz jednak tworzyć systemu księgowego, w którym każda frytka otrzymuje własną pozycję ewidencyjną. Dokładność ma pomagać w decyzjach, nie stać się kolejnym zajęciem na wieczór.

Porównuj podobne rzeczy

Kiedy poznasz całkowite wydatki, naturalnym odruchem będzie porównanie ich z kosztami gotowania w domu. Tutaj

również łatwo popełnić błąd. Nie zestawiaj pełnej ceny rodzinnego zamówienia z ceną samego makaronu kupionego w sklepie. Do domowego posiłku trzeba doliczyć wszystkie wykorzystane składniki: mięso, warzywa, sos, przyprawy, tłuszcz i dodatki. Jeśli kupiłeś produkt w większym opakowaniu, uwzględnij tylko wykorzystaną część, a nie całą cenę opakowania.

Z drugiej strony nie musisz wyceniać domowego posiłku z aptekarską dokładnością. Jeśli przygotowujesz potrawę z produktów, które już masz, możesz oszacować ich koszt na podstawie ceny zakupu i wykorzystanej ilości. Chodzi o rozsądne porównanie, nie o stworzenie audytu każdej łyżki oliwy.

Warto też pamiętać, że gotowanie w domu ma koszty organizacyjne i czasowe. Nie musisz ich sztucznie przeliczać na pieniądze, jeśli nie chcesz. Możesz po prostu uwzględnić je podczas podejmowania decyzji. Jeżeli domowy obiad kosztuje 14 zł, ale wymaga długiego przygotowania po wyjątkowo ciężkim dniu, nie zawsze będzie najlepszą alternatywą dla dostawy. Jeśli natomiast istnieje podobnie sycący posiłek za 12-18 zł, który przygotujesz w kilkanaście minut, różnica finansowa może być warta uwagi.

Przy porównywaniu zwróć uwagę na kilka elementów: liczbę porcji, wielkość posiłku, jakość i rodzaj produktów, czas przygotowania oraz dodatkowe koszty. Nie porównuj też wyłącznie najtańszego domowego rozwiązania z najdroższym zamówieniem. To nie jest uczciwy test. Jeśli na co dzień lubisz dobre jedzenie, porównuj dostawę z alternatywą, którą rzeczywiście chciałbyś zjeść.

Co powinno znaleźć się w końcowym rachunku?

Po zebraniu danych policz całkowitą kwotę wydaną na jedzenie na wynos w analizowanym okresie. Następnie podziel ją na kategorie: dania główne, dodatki, napoje, desery i opłaty związane z zamówieniem. Możesz również oddzielić zakupy planowane od spontanicznych oraz zamówienia dla jednej osoby od rodzinnych.

Na koniec oblicz średni wydatek tygodniowy i miesięczny. Jeśli analizujesz cztery tygodnie, dzielenie przez cztery da ci prostą średnią tygodniową. Jeżeli analizujesz pełny miesiąc kalendarzowy, możesz dodatkowo wyliczyć średni koszt dzienny, dzieląc sumę przez liczbę dni. Nie traktuj jednak tej ostatniej wartości jako informacji o tym, ile powinieneś wydawać każdego dnia. To wyłącznie sposób przedstawienia skali.

Przykładowo, jeśli miesięczne wydatki wyniosły 1200 zł, średnia tygodniowa wynosi około 277 zł, a dzienna około 40 zł przy miesiącu trzydziestodniowym. Kwota dzienna może wydawać się niewielka, ale miesięczna suma pokazuje już, ile pieniędzy regularnie przeznaczasz na tę kategorię. Warto zestawić ją z całym budżetem domowym, a nie oceniać w oderwaniu od pozostałych wydatków.

Najważniejsze pytanie brzmi: czy ta kwota odpowiada temu, co otrzymujesz? Być może wydajesz dużo, ale świadomie wybierasz wygodę, która jest dla ciebie istotna. Być może jednak spora część pieniędzy znika na przypadkowych dodatkach, opłatach i zakupach, których nawet nie pamiętasz. W obu sytuacjach rachunek daje ci coś cennego: punkt wyjścia do podejmowania decyzji.

Nie musisz jeszcze niczego ograniczać. Nie zmieniaj od razu wszystkich przyzwyczajeń, nie usuwaj aplikacji i nie składaj uroczystej przysięgi przed lodówką. Najpierw poznaj własną liczbę. Dopiero kiedy wiesz, ile kosztuje obecny

sposób jedzenia, możesz świadomie zdecydować, jaka jego część jest dla ciebie warta pieniędzy, a jaka wynika wyłącznie z przypadku.

Rozdział 2 - Głód, zmęczenie i brak planu. Dlaczego zamawiasz właśnie wtedy?

Dwie osoby mogą mieć identyczny budżet, podobne dochody, dostęp do tych samych sklepów i niemal takie same możliwości przygotowywania posiłków, a mimo to zupełnie inaczej wydawać pieniądze na jedzenie. Jedna zamawia raz w tygodniu, druga kilka razy dziennie. Nie musi to wynikać z różnicy w zarobkach, umiejętnościach kulinarnych czy nawet zamiłowaniu do gotowania. Często decydują o tym drobne elementy codziennego funkcjonowania: pora dnia, poziom zmęczenia, przewidywalność obowiązków i to, czy w odpowiednim momencie masz jakikolwiek pomysł na posiłek.

Zamówienie jedzenia rzadko zaczyna się w chwili otwarcia aplikacji. Zwykle jego przyczyna pojawia się znacznie wcześniej. Może to być poranny pośpiech, przez który nie zrobiłeś zakupów. Może być brak pomysłu na obiad, mimo że lodówka jest pełna. Może być seria obowiązków, która przesuwa posiłek na późny wieczór. Czasami problem zaczyna się jeszcze poprzedniego dnia, gdy zjesz ostatnią porcję przygotowanego jedzenia, ale nie pomyślisz o uzupełnieniu zapasów.

To ważna różnica, ponieważ jeśli skupisz się wyłącznie na samym zamówieniu, będziesz walczyć z ostatnim ogniwem całego procesu. Możesz postanowić, że od jutra nie będziesz korzystać z dostawy, ale jeśli nie zmieni się nic w sytuacji, która doprowadza cię do aplikacji, prawdopodobnie wrócisz do poprzedniego zachowania. Nie

dlatego, że brakuje ci silnej woli. Dlatego, że nadal będziesz mieć ten sam problem, a stare rozwiązanie pozostanie najłatwiej dostępnym wyjściem.

Nie każda dostawa oznacza to samo

Pierwszym krokiem jest odróżnienie różnych powodów zamawiania. Na pierwszy rzut oka wszystkie transakcje wyglądają podobnie: wybierasz restaurację, dodajesz produkty, płacisz i czekasz. Jednak decyzje, które do nich prowadzą, mogą być zupełnie inne.

Wyobraź sobie cztery sytuacje.

W pierwszej wracasz późno z pracy, jesteś zmęczony, a przygotowanie obiadu wymagałoby jeszcze zakupów. Zamówienie jest wtedy sposobem na rozwiązanie realnego problemu organizacyjnego. W drugiej masz wolny wieczór, produkty w lodówce i możliwość gotowania, ale nie masz pomysłu, na co masz ochotę. Przeglądasz aplikację, aż znajdziesz coś atrakcyjnego. W trzeciej zamawiasz dlatego, że ktoś z domowników ma ochotę na konkretną potrawę, a wspólne gotowanie wymagałoby uzgodnienia kilku preferencji. W czwartej po prostu widzisz powiadomienie o promocji, otwierasz aplikację i kończysz z zakupem, którego wcześniej nie planowałeś.

Wszystkie cztery przypadki kończą się płatnością, ale nie powinny być rozwiązywane w ten sam sposób. W pierwszym potrzebujesz prostego posiłku dostępnego po długim dniu. W drugim przyda ci się kilka konkretnych pomysłów na wykorzystanie produktów, które masz. W trzecim ważne będzie znalezienie rozwiązania odpowiadającego kilku osobom. W czwartym problemem może być sposób korzystania z aplikacji i reagowania na promocje.

Jeżeli nie rozróżnisz tych sytuacji, możesz próbować naprawiać niewłaściwą rzecz. Kupisz więcej produktów spożywczych, chociaż prawdziwym problemem jest brak czasu na ich przygotowanie. Ułożysz jadłospis na siedem dni, chociaż najczęściej zamawiasz dlatego, że domownicy nie mogą uzgodnić wspólnego posiłku. Zablokujesz powiadomienia, chociaż największym źródłem wydatków pozostaną późne powroty do domu.

Warto przez pewien czas zapisywać nie tylko kwoty, ale również okoliczności zamówienia. Nie potrzebujesz rozbudowanego dziennika. Wystarczy jedno krótkie zdanie: „późno wróciłem", „nie było pomysłu", „wszyscy chcieli czegoś innego", „zabrakło produktów", „zobaczyłem promocję". Jeżeli zamówienie wynikało z kilku powodów, zapisz ten najważniejszy. Po kilkunastu dniach zaczniesz dostrzegać powtarzalność, której trudno byłoby się domyślić na podstawie samej historii transakcji.

Najdroższa pora na podejmowanie decyzji

Jednym z częstych mechanizmów jest podejmowanie decyzji o jedzeniu dopiero wtedy, gdy jesteś już głodny. W teorii brzmi to logicznie: jesteś głodny, więc zastanawiasz się, co zjeść. W praktyce jest to moment, w którym masz najmniej cierpliwości do rozważania alternatyw.

Przypomnij sobie sytuację, w której wracasz do domu i dopiero wtedy zaczynasz myśleć o obiedzie. Najpierw otwierasz lodówkę. Potem szafkę. Następnie próbujesz ustalić, czy z dostępnych produktów można zrobić coś sensownego. W międzyczasie przypominasz sobie, że trzeba umyć warzywa, ugotować dodatek, przygotować sos i jeszcze posprzątać po wszystkim. W głowie pojawia się kalkulacja, która nie uwzględnia wyłącznie pieniędzy, lecz również czas i wysiłek. Dostawa wygrywa, bo oferuje