



Cuisinez à la maison et économisez

Lorsque l'on a une vie active et chargée, il peut être tentant de se rabattre sur les plats à emporter ou les repas prêts à emporter. Cependant, préparer vos propres repas sera bénéfique à la fois pour votre économie et pour votre tour de taille. Si vous cherchez des moyens de tirer le meilleur parti possible de votre budget alimentaire, voici quelques conseils :

- ▶ **Mangez frais.** Vous n'avez pas besoin de « cuisiner » pour préparer vos propres repas. Mélangez et associez les légumes verts et une variété d'autres légumes pour créer des repas rapides et faciles. Les légumes frais peuvent également être congelés pour être utilisés ultérieurement dans des soupes ou des ragoûts.
- ▶ **Cuisinez avec ce qui est de saison.** Les prix de nombreux aliments, notamment des fruits et légumes, peuvent varier tout au long de l'année. Tout ce qui est de saison devrait être moins cher. Arrêtez-vous au marché des agriculteurs locaux

pour obtenir les meilleures offres sur les produits les plus frais.

- ▶ **Préparez un plan de repas.** La planification de vos repas pour la semaine vous aidera à déterminer quels ingrédients doivent figurer sur votre liste d'épicerie. Cela permettra de réduire le gaspillage alimentaire et de limiter les dépenses excessives au magasin.
- ▶ **Achetez de la viande en gros.** Un grand paquet de poitrines de poulet peut être divisé en plus petites portions, congelé et cuit plus tard. Il en va de même pour le poisson et les autres viandes. Un rôti moins coûteux placé dans la mijoteuse avec beaucoup de légumes donnera également plusieurs portions. Éliminez la viande de votre alimentation un ou deux jours par semaine est une autre façon d'économiser.

▶ **Évitez le gaspillage alimentaire.**

La rotation des conserves et des surgelés peut vous faire économiser des centaines de dollars par an. Commencez par faire l'inventaire de ce qui se trouve dans votre réfrigérateur, votre congélateur et votre garde-manger. Ensuite, créez des plans de repas en fonction de ce que vous avez à la maison.

Contactez LifeMatters pour obtenir des idées sur la manière de créer ou de gérer votre budget alimentaire.



Appelez **LifeMatters®** gratuitement à toute heure. **1-800-634-6433**

Une aide à la vie, au travail, à la famille et au bien-être • 24/7/365

Services de traduction et système TTY/TRS 711 pour malentendants disponibles

Appelez en PCV le **262-574-2509** si vous êtes en dehors de l'Amérique du nord.

Visitez **LifeMatters®** en ligne à **mylifematters.com**

L'optimisme réaliste

Êtes-vous optimiste ou pessimiste? Si de nombreuses personnes considèrent que ce sont les deux seuls filtres permettant de voir le monde, il existe une troisième approche, plus pratique, connue sous le nom « d'optimisme réaliste ».

Les optimistes réalistes ont une vision claire des circonstances et des défis. Au lieu de supposer que tout finira par s'arranger, les optimistes réalistes abordent les problèmes de front et s'efforcent de surmonter les difficultés en adoptant une approche pratique, axée sur les solutions.

Si votre vision du monde peut bénéficier d'une dose d'optimisme réaliste, voici alors quelques conseils :

- ▶ **Agissez.** Divisez un problème ou un objectif en plusieurs étapes. Bien que se concentrer sur une étape à la fois puisse sembler plus productif, il peut y avoir des situations où vous devez travailler sur plusieurs étapes simultanément. La clé est de maintenir l'élan et de continuer à aller de l'avant.
- ▶ **Faites de votre mieux.** Si vous définissez la réussite comme l'atteinte



d'un objectif sans possibilité d'autres résultats, vous risquez d'être déçu, en particulier dans les situations de concurrence. Au lieu de cela, concentrez-vous sur le fait de faire de votre mieux et d'apprendre tout ce que vous pouvez en cours de route.

- ▶ **Lâchez prise.** Si vous pouvez contrôler votre planification et vos efforts, vous ne pouvez pas contrôler les actions des autres ou les circonstances imprévues, comme les catastrophes, les blessures, les maladies ou les difficultés financières. Acceptez que certaines choses échappent à votre contrôle peut vous aider à vous adapter et à rebondir après un revers.

▶ **Recherchez des alternatives.**

S'il apparaît que votre plan initial n'aboutira pas, envisagez de pivoter vers un plan de secours ou de retravailler votre objectif. Restez ouvert aux opportunités.

- ▶ **Demandez-vous pourquoi.** Les optimistes réalistes n'ont pas peur de prendre du recul et de se demander s'ils sont toujours sur la bonne voie. Cela leur permet de s'adapter plus efficacement à l'évolution des circonstances. Cela leur permet également de se développer dans de nouvelles directions plutôt que de se fixer sur un résultat spécifique.

En tempérant votre vision positive par une dose d'optimisme réaliste, vous vous sentirez peut-être plus satisfait de ce que le voyage de la vie vous réserve. Pour en savoir plus, contactez LifeMatters.