

DE ESTE AÑO, NO PASA

Dejar de fumar, ir al gimnasio o aprender inglés son algunos de los propósitos que marcamos al comienzo de un año. La crisis ha añadido a esta lista, además, ahorrar lo más posible

M.M.G. / ÁVILA

No falla. Con la llegada de un año nuevo son muchas las personas que se plantean una serie de buenos propósitos con el fin de ir realizándolos a lo largo del año. Buenas intenciones que suelen tener mucho que ver con la salud y entre las que suele triunfar las matrículas en los gimnasios o los cursos de inglés.

«Siempre se nota que se matricula más gente en enero», comienza a explicarnos Juan Carlos Hernández Torrúbias, director del gimnasio Sound Body, que aún así, reconoce que ya han apreciado «que la gente está más comedido que otros años».

Ese aumento de matrículas contrasta, además, con las bajas que suelen multiplicarse en el mes de diciembre. «Las fiestas y los puentes hacen que mucha gente deje el gimnasio ese mes», recalca Torrúbias, que aunque no tiene claro que exista un perfil determinado de aquel que se une al gimnasio en el mes de enero sí que apunta a que suelen ser mayoritariamente chicas jóvenes.

Las mujeres prefieren, sobre todo las actividades aeróbicas, como el *fitness* o el *spinning*, que son unas de las que más deman-



Las clases de actividades aeróbicas son de las más demandadas en el gimnasio Sound Body. / DAVID CASTRO

da tienen, sobre todo en esta época del año.

Perder peso, comer más sano, dedicarse más tiempo a uno mismo, tener más ordenados los armarios, cuidar más la pareja (o abandonarla, incluso), empezar alguna colección, caminar más...

son otros de los muchos propósitos que nacen con fuerza al compás de las campanas del reloj de la Puerta del Sol y a los que hay que sumar uno que va cogiendo peso, dada la difícil situación económica que atraviesa el país: ahorrar más.

En este sentido, Comuto.es, una red social que apuesta por el ahorro a través del coche compartido, ha enumerado un decálogo de buenos propósitos que pasa por convertirte en tu propio gestor, llevando la economía doméstica con cuaderno y cal-

culadora y controlando cada gasto, por pequeño que sea, para reducir gastos.

Esa lista de medidas hace mención también a la adopción de pequeños hábitos que pueden llevar a un ahorro de hasta un 10 por ciento en las facturas, como bajar las persianas al atardecer, desenchufar los aparatos en *standby*, vigilar goteos y fugas y ducharse en vez de bañarse, entre otros.

CONSUMO COLABORATIVO. Pero quizá lo que más llama la atención de este particular decálogo es la importancia que da al consumo colaborativo, dando a nuestros bienes nuevos usos y mejorando su rendimiento al compartirlos con otras personas, así como a compartir otros, como podría ser el coche en nuestros desplazamientos habituales diarios.

Revisar los tiques de la compra para detectar posibles fallos o programar una transferencia mensual (por pequeña que pueda parecer) que traslade una parte de la nómina a otra cuenta de ahorro son otros dos de los consejos que podríamos tener en cuenta para ahorrar sin darnos cuenta.

Unos consejos que se cierran con otras dos posibilidades relacionadas con el ocio: regresar a la época del guateque en casa, fomentando las reuniones entre amigos en los domicilios, y la búsqueda de abonos y ofertas en parques temáticos, para no tener por qué renunciar al ocio en familia.