

## 24 правила похода в супермаркет, которые позволяют сэкономить время, деньги и нервы

### ДО ВИЗИТА В СУПЕРМАРКЕТ

#### 1. Спланируйте меню на неделю

Если вы будете точно знать, что и когда приготовите, то сможете определить, что именно вам нужно купить, а чего в холодильнике и так в избытке. Это уберезёт вас от необдуманных покупок и заодно от мучительных размышлений, что приготовить на ужин, в течение недели.

#### 2. Проверьте скидки

Загляните на сайт супермаркета и пролистайте виртуальный каталог, воспользуйтесь специальными приложениями для поиска скидок. Если найдёте выгодные цены на продукты с долгим сроком хранения, возможно, стоит их добавить в список покупок, чтобы сэкономить.

#### 3. Составьте список

Даже если у вас великолепная память, полагаться на неё в этом вопросе не стоит. Запишите на листке или занесите в смартфон перечень продуктов, которые надо купить.

Загляните в ванную комнату и шкафчик под раковиной: возможно, кончился стиральный порошок или пакеты для мусора. Так вы сможете за один раз купить действительно всё, что нужно.

#### 4. Захватите плеер

Парадоксально, но факт: медленная фоновая музыка увеличивает продажи в магазинах на 38%

. Менее медитативные мелодии, звучащие из наушников, помогут не попасться на эту удочку.

#### 5. Поешьте

Голодного человека соблазнить едой несложно, и корзину он будет наполнять гораздо активнее. Учёные даже подсчитали насколько: если не поесть заранее, потратите в среднем на 64% больше, чем с полным желудком.

## 6. Выберите правильное время

Забегать за хлебом после работы вам, скорее всего, придётся в час пик. Масштабные покупки лучше планировать на более подходящее время. Тогда вы избежите огромных очередей и тесноты в проходах, а полки не огорчат зияющей пустотой.

Чтобы вычислить правильное время, подумайте, когда ходить в супермаркет максимально неудобно. Кстати, некоторые магазины предлагают дополнительные скидки за особые дни и часы шопинга, ищите сведения на информационном стенде.

## 7. Ограничьте время

Поставьте себе цель сделать покупки за определённое, но разумное время. Жёсткий тайминг не даст возможности «что-нибудь ещё посмотреть» и потратить лишнее. К тому же в категорию «что-нибудь ещё» редко входит что-то нужное.

## 8. Ходите только по конкретным рядам

Если вам нужны макароны, капуста и молоко, идите в овощной, молочный ряды и к полке с макаронами. Неспешное блуждание по всему супермаркету заставляет вас покупать то, чего не было в планах. А чтобы вы не боялись забыть что-то взять, у вас есть список.

## 9. Смотрите ниже и выше

Полки на уровне глаз отведены под наиболее дорогие товары. Так что стоит опустить взгляд, чтобы найти продукцию с более приемлемой ценой. Обратите внимание, что дешевле не значит хуже. Просто сравните составы.

Кстати, на уровне выше 170 см тоже могут оказаться прекрасные недорогие товары. А ещё выше стоит поискать продукцию, которая закончилась на полках: не исключено, что соус по акции просто не успели переложить из упаковок на полагающееся место. Правда, чтобы достать его, лучше позвать сотрудника супермаркета.

## 10. Читайте этикетки

Обращайте внимание на срок годности, дату изготовления, условия хранения и не забывайте про состав. Например, в сыре и твороге не должно быть растительных жиров. А обезжиренный йогурт может оказаться более калорийным, чем его обычный собрат, что важно, если вы покупаете его в диетических целях.

## 11. Проверяйте условия акции

Если заинтересовались жёлтыми ценниками, отнеситесь к процессу выбора вдумчиво. Во-первых, проверьте срок годности товара, возможно, так супермаркет сбывает неликвид. Во-вторых, уточните условия: не исключено, что акционная цена действует только при покупке трёх товаров одного наименования, но три домика для кошки вам не нужно.

## 12. Обращайте внимание на цену

Этот совет звучит в стиле Капитана Очевидность, но многие не смотрят на стоимость товаров, которые покупают регулярно. Вы привыкли, что пакет молока обходится в 64 рубля, и просто кладёте его в корзину. Но может оказаться, что товар давно стоит значительно дороже.

Если вы не знаете цену продукции, которую часто покупаете, вы лишаете себя возможности сэкономить.

## 13. Изучите собственную марку супермаркета

Многие сети выпускают товары под собственной маркой. Их отличает невзрачная упаковка, низкая цена и отсутствие какой-либо рекламы. В числе такой продукции можно найти как ужасные, так и прекрасные товары. Выяснить качество можно, внимательно читая этикетки, и, увы, методом проб и ошибок.

## 14. Вычисляйте стоимость килограмма

Некоторые супермаркеты пишут на ценнике не только стоимость упаковки, но и цену товара за 1 кг. Если они этого не делают, считайте самостоятельно. Именно эта цифра красноречивее всего говорит о реальной стоимости товара и помогает выбрать наиболее выгодный вариант из нескольких.

## 15. Округляйте правильно

499 рублей — это 500 рублей, а не 400. Да, разница «всего» в 99 рублей, но с 10 товаров набегит почти тысяча, поэтому вы можете не вписаться в бюджет.

## 16. Загляните вглубь

Вы покупаете творог на всю неделю, но на полке стоит только продукт, срок годности которого истекает послезавтра. Посмотрите упаковки во втором, третьем ряду, и так до самой стенки.

Продавцы ставят более свежий товар назад, и это логично: так покупатели сначала разберут продукцию, срок хранения которой вот-вот истечёт.

## 17. С осторожностью берите расфасованные товары

На упаковке нарезанной колбасы или сыра зачастую можно найти только дату фасовки, которую легко поменять вместе с полиэтиленовой плёнкой. И ни слова о дате изготовления. Так что такие покупки — на ваш страх и риск. Тем более что большинство супермаркетов и так предлагают нарезать продукты вроде сыра и колбасы, просто попросите об этом продавца.

## 18. Взвешивайте овощи и фрукты сами

Приятно, когда кто-то сделал грязную работу за вас, но в пакете могут оказаться испорченные овощи. А фрукты на пластиковой подложке обычно дороже своих товарищей из коробки. Впрочем, исключения есть. Например, бананы-одиночки в полиэтилене. Фрукт, оторванный от связки, портится быстрее, поэтому супермаркет заинтересован продать его первым.

## 19. Покупайте сезонные овощи и фрукты

Дары природы с ближайших садов и полей обычно дешевле, так как затраты на логистику меньше. Например арбузы и виноград в августе, а не в мае и т.д.

## 20. Используйте пакеты

Ходите в магазин с многоразовой сумкой или со своим пакетом. Это позволяет сберечь природу и сэкономить деньги.

Муку, пресервы из рыбы, мясо и другие похожие товары лучше положить в пакет перед тем, как вы положите его в тележку. На кассе вам, скорее всего, и так предложат упаковать эти товары дополнительно. Но успеть залить всё содержимое корзинки коварный рассол от каких-нибудь мидий может и раньше.

Это не совсем экологичное решение, но зато вы не перепачкаете все продукты. Если душа болит за природу, кладите в один пакет сразу несколько похожих товаров и используйте его несколько раз.

## 21. Не покупайте слишком много еды

Даже со списком можно закупить лишнего, например взять пакет моркови (потому, что по акции) вместо двух штук для супа.

Используете вы столько, сколько нужно, а остальное рискует испортиться.

По статистике, россияне выкидывают 20-25% продуктов. Так что будьте умеренны.

### НА КАССЕ

## 22. Держите себя в руках

У кассы расположена опасная зона спонтанных покупок.

Мучительное ожидание в очереди может вызвать желание вознаградить себя, и вот как раз на полке шоколадка. Потом вам внезапно становятся нужны влажные салфетки, леденцы, смягчающие горло, и лимонад, чтобы запить сладость шоколадки.

Именно на это маркетологи и рассчитывают. Так что проявите стойкость сами и займите ребёнка чем-то отличным от созерцания полок.

## 23. Осмотрите содержимое тележки

Проведите ревизию товаров. Возможно, что-то вы схватили с полки не подумав. Самое время выложить лишнее и не потратить больше, чем нужно.

## 24. Проверьте чек

Некоторые товары могут пробиться два раза, некоторые — оказаться не по той цене, на которую вы рассчитывали.

Спор может возникнуть из-за товара по акции. Когда вы укажете на неправильную цену, вас долго продержат у кассы, а потом проведут к полке, на которой уже будет стоять новый ценник. И вы просто ничего не докажете. Поэтому лучше сначала пойти в торговый зал и сфотографировать ценник, а потом выяснять отношения.