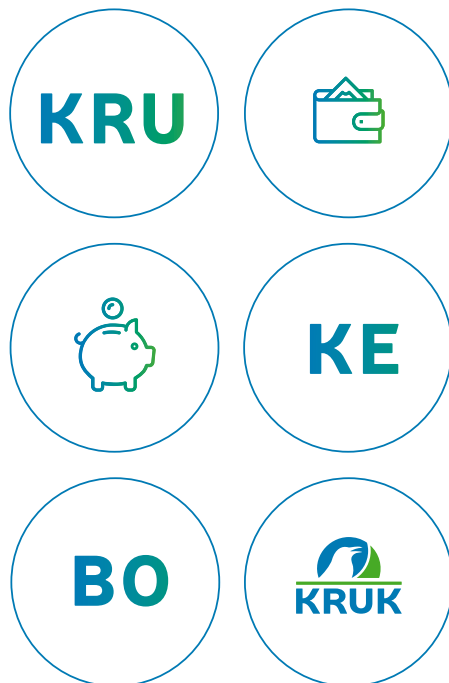




EL LIBRO
de finanzas de KRUK
que te ayudará
a ahorrar mes a mes



— EL LIBRO —
de finanzas de KRUK

que te ayudará
a ahorrar mes a mes

¿QUÉ ES KRUKERO?

Seguramente te hagas continuamente la pregunta: ¿En qué se me está yendo el dinero? KRUKERO es el libro de finanzas diseñado por la compañía de gestión de cobro KRUK para aprender a organizar tu economía doméstica de forma eficaz. Este libro utiliza el método KAKEBO o KAKEIBO, una fórmula japonesa de finanzas domésticas basada en el recuento de gastos e ingresos y en la planificación mensual a partir de un libro de cuentas.

Para empezar, solo tienes que marcarte un objetivo de ahorro realista y alcanzable, ser constante y comprometerte a apuntar todos tus movimientos de dinero. **¿Estás preparado?**



Kakeibo literalmente significa "libro de las finanzas del hogar". Motoko Hani, la primera mujer periodista de Japón, inventó este método en 1904.

Pasos para usar mi KRUKEBO

La clave para usar bien mi Krukebo está en ser capaz de responder a las siguientes preguntas:

1



¿De cuánto dinero dispongo al mes?

Identifica tus ingresos y tus gastos

3



¿Cómo voy a gastar mi dinero?

Clasifica tus gastos en categorías e identifica en qué te gastas dinero diariamente

5



¿Cómo puedo mejorar los próximos meses?

Ponte normas para evitar gastar más de lo que necesitas... y cúmplelas. Ahorrar está en tu mano. ¡Suerte!

2

¿Cuándo dinero quiero ahorrar?



Márcate un objetivo de ahorro

4

¿Estoy cumpliendo mis objetivos?



Haz un seguimiento en detalle y analiza tus gastos cada mes

OBJETIVO DE AHORRO

Antes de empezar, plantea tus objetivos para los próximos 12 meses

¿Cuánto quieres ahorrar en un año?

.....

¿Cuánto dinero al mes te gustaría ahorrar?

.....

¿Vas a tener grandes desembolsos en los próximos meses (bodas, viajes, regalos, compras...)? Apúntalos en la tabla:

CONCEPTO	GASTO APROXIMADO (€)
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
TOTAL	

Mes 1:

Semana 1

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES



Anota todos los gastos e ingresos que vas teniendo cada día:

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES



Cierra el grifo al cepillarte los dientes o afeitarte. El uso de agua corriente puede causar una pérdida de ¡hasta 9 litros por minuto!

Mes 1:

Semana 2

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES



Anota todos los gastos e ingresos que vas teniendo cada día:

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES



No laves los platos con el grifo abierto. Pon el tapón en el fregadero, enjuaga los platos, y ahorra hasta un 50% de agua. Enjuaga la vajilla con un chorro suave de agua fría.

JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

Calcula al final de la semana:

TOTAL INGRESOS		€
TOTAL GASTOS		€
TOTAL AHORRO SEMANAL • INGRESOS - GASTOS •		€

Mes 1:

Semana 3

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES



Anota todos los gastos e ingresos que vas teniendo cada día:

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES



Comprueba que los grifos de tu casa no gotean. Si lo hacen, repáralos inmediatamente. Si el grifo gotea a razón de una gota por segundo, ¡puede perder hasta 12 m³ de agua al año!

JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

Calcula al final de la semana:

TOTAL INGRESOS		€
TOTAL GASTOS		€
TOTAL AHORRO SEMANAL • INGRESOS - GASTOS •		€

Mes 1:

Semana 4

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES



Anota todos los gastos e ingresos que vas teniendo cada día:

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES



Utiliza el lavavajillas sólo si está lleno. Usa un programa ecológico que use pequeñas cantidades de agua y ahorra energía.

JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

Calcula al final de la semana:

TOTAL INGRESOS		€
TOTAL GASTOS		€
TOTAL AHORRO SEMANAL • INGRESOS – GASTOS •		€

Mes 1:

Semana 5

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES



Anota todos los gastos e ingresos que vas teniendo cada día:

Calcula al final de la semana:

TOTAL INGRESOS		€
TOTAL GASTOS		€
TOTAL AHORRO SEMANAL • INGRESOS - GASTOS •		€

JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

RESULTADOS MES 1

	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4	SEMANA 5	TOTAL MENSUAL
INGRESOS						
GASTOS						
Ahorro conseguido [Ingresos – Gastos]						

Mes 2:

Semana 1

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES



Anota todos los gastos e ingresos que vas teniendo cada día:

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES



Cambia los baños por duchas rápidas. Esto permite ahorrar hasta 100 litros de agua por ducha. Si aún prefieres bañarte, trata de utilizar cantidades de agua menores de lo habitual.

JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

Calcula al final de la semana:

TOTAL INGRESOS		€
TOTAL GASTOS		€
TOTAL AHORRO SEMANAL • INGRESOS - GASTOS •		€

Mes 2:

Semana 2

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES



Anota todos los gastos e ingresos que vas teniendo cada día:



Usa la escoba en lugar de la manguera de jardín.
Usa una escoba para limpiar el balcón o terraza.
Usando el agua de una manguera de jardín, se pierden cientos de litros.

JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

Calcula al final de la semana:

TOTAL INGRESOS		€
TOTAL GASTOS		€
TOTAL AHORRO SEMANAL • INGRESOS - GASTOS •		€

Mes 2:

Semana 3

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES



Anota todos los gastos e ingresos que vas teniendo cada día:

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES



Riega el jardín con agua de lluvia. No utilices agua potable para este fin, es demasiado valiosa y cara; usa sólo agua de pozo o agua de lluvia.

JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

Calcula al final de la semana:

TOTAL INGRESOS		€
TOTAL GASTOS		€
TOTAL AHORRO SEMANAL • INGRESOS - GASTOS •		€

Mes 2:

Semana 4

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES



Anota todos los gastos e ingresos que vas teniendo cada día:

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES



Evita tirar de la cadena cuando no sea necesario. No tires al inodoro restos de comida, colillas de cigarrillos o pañuelos.

JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

Calcula al final de la semana:

TOTAL INGRESOS		€
TOTAL GASTOS		€
TOTAL AHORRO SEMANAL • INGRESOS – GASTOS •		€

Mes 2:

Semana 5

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES



Anota todos los gastos e ingresos que vas teniendo cada día:

Calcula al final de la semana:

TOTAL INGRESOS		€
TOTAL GASTOS		€
TOTAL AHORRO SEMANAL • INGRESOS - GASTOS •		€

JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

RESULTADOS MES 2

	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4	SEMANA 5	TOTAL MENSUAL
INGRESOS						
GASTOS						
Ahorro conseguido [Ingresos – Gastos]						

Mes 3:

Semana 1

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES



Anota todos los gastos e ingresos que vas teniendo cada día:

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES



Sustituye la cisterna por una de doble cámara. Gracias a ella podrás elegir uno de los dos programas disponibles para inodoros – el estándar y el económico, que usa solo la mitad de la cantidad de agua. También hay modelos con función de parada, que te permiten parar el agua en cualquier momento.

JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

Calcula al final de la semana:

TOTAL INGRESOS		€
TOTAL GASTOS		€
TOTAL AHORRO SEMANAL • INGRESOS – GASTOS •		€

Mes 3:

Semana 2

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES



Anota todos los gastos e ingresos que vas teniendo cada día:

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES



Utiliza un grifo con un aireador para ahorrar agua. Esto ayudará a reducir el consumo de agua de 12/15 a 7 litros por minuto.

JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

Calcula al final de la semana:

TOTAL INGRESOS		€
TOTAL GASTOS		€
TOTAL AHORRO SEMANAL • INGRESOS - GASTOS •		€

Mes 3:

Semana 3

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES



Anota todos los gastos e ingresos que vas teniendo cada día:

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES



Invierte en bombillas de bajo consumo, preferentemente LED. Ahorran 10 veces más energía que las bombillas convencionales y también dan una luz cálida.

JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

Calcula al final de la semana:

TOTAL INGRESOS		€
TOTAL GASTOS		€
TOTAL AHORRO SEMANAL • INGRESOS – GASTOS •		€

Mes 3:

Semana 4

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES



Anota todos los gastos e ingresos que vas teniendo cada día:

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES



Apaga las luces cuando no sean necesarias. ¡No lo hagas si sales solo por un momento de una habitación iluminada por las bombillas de bajo consumo! Si las enciendes y apagas con frecuencia reduces la vida de las bombillas y ocasionas un mayor consumo de energía eléctrica.

JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

Calcula al final de la semana:

TOTAL INGRESOS		€
TOTAL GASTOS		€
TOTAL AHORRO SEMANAL • INGRESOS - GASTOS •		€

Mes 3:

Semana 5

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES



Anota todos los gastos e ingresos que vas teniendo cada día:

Calcula al final de la semana:

TOTAL INGRESOS		€
TOTAL GASTOS		€
TOTAL AHORRO SEMANAL • INGRESOS - GASTOS •		€

JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

RESULTADOS MES 3

	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4	SEMANA 5	TOTAL MENSUAL
INGRESOS						
GASTOS						
Ahorro conseguido [Ingresos – Gastos]						

Mes 4:

Semana 1

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES



Anota todos los gastos e ingresos que vas teniendo cada día:



Si cocinas con vitrocerámica o placa de inducción usa la menor cantidad de agua posible y tapa la olla. Esto puede reducir el consumo de energía en un 15%. Para cocinar, utiliza ollas cuyo diámetro sea aproximadamente 2 cm mayor que la placa de calentamiento. Esto ahorra un 20% de energía.

JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

Calcula al final de la semana:

TOTAL INGRESOS		€
TOTAL GASTOS		€
TOTAL AHORRO SEMANAL • INGRESOS - GASTOS •		€

Mes 4:

Semana 2

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES



Anota todos los gastos e ingresos que vas teniendo cada día:



Apaga el horno eléctrico unos minutos antes de terminar la cocción. La temperatura se mantiene de todos modos, pero el horno no consumirá más energía eléctrica.

JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

Calcula al final de la semana:

TOTAL INGRESOS		€
TOTAL GASTOS		€
TOTAL AHORRO SEMANAL • INGRESOS - GASTOS •		€

Mes 4:

Semana 3

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES



Anota todos los gastos e ingresos que vas teniendo cada día:



Descongela productos en la nevera. Durante la descongelación, los productos absorben el calor de la nevera, y como resultado la nevera consume menos energía.

JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

Calcula al final de la semana:

TOTAL INGRESOS		€
TOTAL GASTOS		€
TOTAL AHORRO SEMANAL • INGRESOS - GASTOS •		€

Mes 4:

Semana 4

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES



Anota todos los gastos e ingresos que vas teniendo cada día:



Pon la lavadora solo cuando esté lleno el tambor. Espera hasta que acumule suficiente ropa. De esta manera utilizarás menos agua y detergente, y la lavadora consumirá incluso un 35% menos de energía.

JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

Calcula al final de la semana:

TOTAL INGRESOS		€
TOTAL GASTOS		€
TOTAL AHORRO SEMANAL • INGRESOS - GASTOS •		€

Mes 4:

Semana 5

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES



Anota todos los gastos e ingresos que vas teniendo cada día:

Calcula al final de la semana:

TOTAL INGRESOS		€
TOTAL GASTOS		€
TOTAL AHORRO SEMANAL • INGRESOS - GASTOS •		€

JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

RESULTADOS MES 4

	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4	SEMANA 5	TOTAL MENSUAL
INGRESOS						
GASTOS						
Ahorro conseguido [Ingresos – Gastos]						

Mes 5:

Semana 1



Anota todos los gastos e ingresos que vas teniendo cada día:

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES



Renuncia al ciclo de prelavado, úsalo sólo para la ropa muy sucia. Para ahorrar energía, lava a temperaturas más bajas. Vale la pena comprar un detergente de alta calidad que no requiere el uso de altas temperaturas.

JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

Calcula al final de la semana:

TOTAL INGRESOS		€
TOTAL GASTOS		€
TOTAL AHORRO SEMANAL • INGRESOS - GASTOS •		€

Mes 5:

Semana 2

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES



Anota todos los gastos e ingresos que vas teniendo cada día:

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES



Desconecta todos los dispositivos que no estás usando. No hacerlo aumenta el consumo de energía ¡hasta en un 45%! Asegúrate siempre de desenchufar el cargador, TV, radio o PC, o simplemente compra una regleta con un interruptor, que se puede apagar en cualquier momento sin problemas.

JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

Calcula al final de la semana:

TOTAL INGRESOS		€
TOTAL GASTOS		€
TOTAL AHORRO SEMANAL • INGRESOS - GASTOS •		€

Mes 5:

Semana 3

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES



Anota todos
los gastos
e ingresos que
vas teniendo
cada día:

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES



Plancha más ropa a la vez y ahorra la energía necesaria para calentar la plancha cada vez que deseas utilizarla.

Mes 5:

Semana 4

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES



Anota todos los gastos e ingresos que vas teniendo cada día:

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES



Pinta las paredes y techos de color claro, esto te permitirá aumentar el uso de la luz del día. Las habitaciones claras requieren una luz más débil para iluminarlas.

Mes 5:

Semana 5

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES



Anota todos los gastos e ingresos que vas teniendo cada día:

Calcula al final de la semana:

TOTAL INGRESOS		€
TOTAL GASTOS		€
TOTAL AHORRO SEMANAL • INGRESOS - GASTOS •		€

JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

RESULTADOS MES 5

	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4	SEMANA 5	TOTAL MENSUAL
INGRESOS						
GASTOS						
Ahorro conseguido [Ingresos – Gastos]						

Mes 6:

Semana 1

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES



Anota todos los gastos e ingresos que vas teniendo cada día:

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES



Trata de comprar aparatos con buena calificación energética. Por ejemplo, una nevera de la clase A ++ consume 60% menos energía que los frigoríficos fabricados antes de 2001.

JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

Calcula al final de la semana:

TOTAL INGRESOS		€
TOTAL GASTOS		€
TOTAL AHORRO SEMANAL • INGRESOS – GASTOS •		€

Mes 6:

Semana 2

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES



Anota todos los gastos e ingresos que vas teniendo cada día:

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES



Reemplaza la alcachofa de la ducha por una más eficiente para ahorrar agua. Si tienes un aireador de grifo, durante una ducha de 5 minutos sólo consumirás 30-50 litros de agua.

JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

Calcula al final de la semana:

TOTAL INGRESOS		€
TOTAL GASTOS		€
TOTAL AHORRO SEMANAL • INGRESOS - GASTOS •		€

Mes 6:

Semana 3

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES



Anota todos los gastos e ingresos que vas teniendo cada día:

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES



Coloca la nevera lejos de fuentes de calor. Cuando la nevera está al lado de una cocina o un lavavajillas, utiliza más electricidad. Recuerda que debes descongelarla regularmente y limpiar la parte trasera: es una manera de ahorrar dinero.

JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

Calcula al final de la semana:

TOTAL INGRESOS		€
TOTAL GASTOS		€
TOTAL AHORRO SEMANAL • INGRESOS - GASTOS •		€

Mes 6:

Semana 4



Anota todos los gastos e ingresos que vas teniendo cada día:

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES



¿Gastas 10 euros en el comedor de la empresa o sales a comer fuera a diario? Prepárate la comida para el trabajo tú mismo, y evita salir a comer fuera para ahorrar.

JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

Calcula al final de la semana:

TOTAL INGRESOS		€
TOTAL GASTOS		€
TOTAL AHORRO SEMANAL • INGRESOS – GASTOS •		€

Mes 6:

Semana 5

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES



Anota todos los gastos e ingresos que vas teniendo cada día:

Calcula al final de la semana:

TOTAL INGRESOS		€
TOTAL GASTOS		€
TOTAL AHORRO SEMANAL • INGRESOS - GASTOS •		€

JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

RESULTADOS MES 6

	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4	SEMANA 5	TOTAL MENSUAL
INGRESOS						
GASTOS						
Ahorro conseguido [Ingresos – Gastos]						

Mes 7:

Semana 1



Anota todos los gastos e ingresos que vas teniendo cada día:

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES



Planta tus propias especias en el balcón, en el alféizar de la ventana o en el jardín, en vez de comprarlas.

JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

Calcula al final de la semana:

TOTAL INGRESOS	€
TOTAL GASTOS	€
TOTAL AHORRO SEMANAL • INGRESOS - GASTOS •	€

Mes 7:

Semana 2

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES



Anota todos los gastos e ingresos que vas teniendo cada día:

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES



Congela frutas y verduras de temporada que no vayas a consumir. De esa manera, siempre tendrás algo para el almuerzo en la nevera. Los productos congelados comprados en una tienda son mucho más caros.

JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

Calcula al final de la semana:

TOTAL INGRESOS		€
TOTAL GASTOS		€
TOTAL AHORRO SEMANAL • INGRESOS - GASTOS •		€

Mes 7:

Semana 3

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES



Anota todos los gastos e ingresos que vas teniendo cada día:

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES



Haz una investigación de mercado y oriéntate sobre los precios de tus productos favoritos en las tiendas de tu zona. También vale la pena echar un vistazo a las ofertas de las tiendas online.

JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

Calcula al final de la semana:

TOTAL INGRESOS		€
TOTAL GASTOS		€
TOTAL AHORRO SEMANAL • INGRESOS – GASTOS •		€

Mes 7:

Semana 4

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES



Anota todos los gastos e ingresos que vas teniendo cada día:

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES



Comprar más es a veces más barato. Compra productos secos como el arroz o la pasta en paquetes más grandes. Comprándolos en bolsas más grandes ahorrarás más.

JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

Calcula al final de la semana:

TOTAL INGRESOS		€
TOTAL GASTOS		€
TOTAL AHORRO SEMANAL • INGRESOS – GASTOS •		€

Mes 7:

Semana 5



Anota todos los gastos e ingresos que vas teniendo cada día:

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES

Calcula al final de la semana:

TOTAL INGRESOS		€
TOTAL GASTOS		€
TOTAL AHORRO SEMANAL • INGRESOS - GASTOS •		€

JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

RESULTADOS MES 7

	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4	SEMANA 5	TOTAL MENSUAL
INGRESOS						
GASTOS						
Ahorro conseguido [Ingresos – Gastos]						

Mes 8:

Semana 1

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES



Anota todos los gastos e ingresos que vas teniendo cada día:

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES



Trata de no tirar la comida. Planifica tus compras con prudencia, no compres cantidades excesivas de productos como carne o yogures, que tienen una fecha de caducidad corta.

JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

Calcula al final de la semana:

TOTAL INGRESOS		€
TOTAL GASTOS		€
TOTAL AHORRO SEMANAL • INGRESOS – GASTOS •		€

Mes 8:

Semana 2

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES



Anota todos los gastos e ingresos que vas teniendo cada día:

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES



Haz conservas caseras. No sólo te permiten ahorrar, sino que también te garantizan comer sano y sabroso.

JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

Calcula al final de la semana:

TOTAL INGRESOS		€
TOTAL GASTOS		€
TOTAL AHORRO SEMANAL • INGRESOS - GASTOS •		€

Mes 8:

Semana 3

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES



Anota todos los gastos e ingresos que vas teniendo cada día:

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES



Utiliza dinero en efectivo en lugar de la tarjeta de crédito cuando realices tus compras. De esta manera podrás hacer un mejor seguimiento de tus gastos.

JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

Calcula al final de la semana:

TOTAL INGRESOS		€
TOTAL GASTOS		€
TOTAL AHORRO SEMANAL • INGRESOS - GASTOS •		€

Mes 8:

Semana 4

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES



Anota todos los gastos e ingresos que vas teniendo cada día:

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES



Toma nota de las fechas de caducidad de cada producto. Coloca aquellos con la fecha de caducidad más corta en la parte delantera en la nevera o en tus estantes. De esta manera utilizarás estos productos primero, antes de que caduquen.

JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

Calcula al final de la semana:

TOTAL INGRESOS		€
TOTAL GASTOS		€
TOTAL AHORRO SEMANAL • INGRESOS – GASTOS •		€

Mes 8:

Semana 5

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES



Anota todos los gastos e ingresos que vas teniendo cada día:

Calcula al final de la semana:

TOTAL INGRESOS		€
TOTAL GASTOS		€
TOTAL AHORRO SEMANAL • INGRESOS - GASTOS •		€

JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

RESULTADOS MES 8

	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4	SEMANA 5	TOTAL MENSUAL
INGRESOS						
GASTOS						
Ahorro conseguido [Ingresos – Gastos]						

Mes 9:

Semana 1

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES



Anota todos
los gastos
e ingresos que
vas teniendo
cada día:

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES



¿Estás comiendo fuera de casa y no puedes acabarte toda tu comida? Llévate los restos a tu casa y podrás terminártela al día siguiente.

JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

Calcula al final de la semana:

TOTAL INGRESOS		€
TOTAL GASTOS		€
TOTAL AHORRO SEMANAL • INGRESOS – GASTOS •		€

Mes 9:

Semana 2

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES



Anota todos los gastos e ingresos que vas teniendo cada día:

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES



Aprovecha las ventajas de Internet. ¿Te probaste en la tienda una chaqueta o zapatos que te gustaría comprar? Mira qué precio ofrecen estos mismos productos en las tiendas online. Con este método encontrarás el mejor precio para cada producto.

JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

Calcula al final de la semana:

TOTAL INGRESOS		€
TOTAL GASTOS		€
TOTAL AHORRO SEMANAL • INGRESOS – GASTOS •		€

Mes 9:

Semana 3

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES



Anota todos
los gastos
e ingresos que
vas teniendo
cada día:

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES



Después de las compras, verifica siempre el recibo. Si notas cualquier discrepancia con el precio indicado en el estante, vale la pena decirselo al vendedor y pedir un reembolso.

JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

Calcula al final de la semana:

TOTAL INGRESOS		€
TOTAL GASTOS		€
TOTAL AHORRO SEMANAL • INGRESOS - GASTOS •		€

Mes 9:

Semana 4



Anota todos los gastos e ingresos que vas teniendo cada día:

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES



Intenta ahorrar usando una hucha. Prepara un frasco u otro recipiente con una nota que indique tu objetivo de ahorro... y empieza a meter dinero. Haciéndolo con regularidad durante 21 días – este es el tiempo necesario para desarrollar un hábito – verás cuánto has ahorrado. ¡2 euros por día son 730 euros al año!

JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

Calcula al final de la semana:

TOTAL INGRESOS		€
TOTAL GASTOS		€
TOTAL AHORRO SEMANAL • INGRESOS - GASTOS •		€

Mes 9:

Semana 5



Anota todos los gastos e ingresos que vas teniendo cada día:

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES

Calcula al final de la semana:

TOTAL INGRESOS		€
TOTAL GASTOS		€
TOTAL AHORRO SEMANAL • INGRESOS - GASTOS •		€

JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

RESULTADOS MES 9

	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4	SEMANA 5	TOTAL MENSUAL
INGRESOS						
GASTOS						
Ahorro conseguido [Ingresos – Gastos]						

Mes 10:

Semana 1

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES



Anota todos los gastos e ingresos que vas teniendo cada día:



Organiza tu armario con regularidad. Vende las cosas más valiosas que no estás usando. De esa manera puedes conseguir dinero para comprar ropa nueva.

JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

Calcula al final de la semana:

TOTAL INGRESOS		€
TOTAL GASTOS		€
TOTAL AHORRO SEMANAL • INGRESOS - GASTOS •		€

Mes 10:

Semana 2

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES



Anota todos los gastos e ingresos que vas teniendo cada día:



Comparte coche. Si viajas mucho, podrían interesarte los nuevos servicios para hacer viajes compartidos en coches de particulares.

JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

Calcula al final de la semana:

TOTAL INGRESOS		€
TOTAL GASTOS		€
TOTAL AHORRO SEMANAL • INGRESOS – GASTOS •		€

Mes 10:

Semana 3

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES



Anota todos los gastos e ingresos que vas teniendo cada día:



Deja el coche en el garaje. ¿Vas al trabajo en coche, y la empresa no te paga el coste del combustible? Cuenta cuánto gastas al mes en los desplazamientos y compáralo con el precio del transporte público. Usando transporte público ahorrarás dinero, y a veces también tiempo.

JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

Calcula al final de la semana:

TOTAL INGRESOS		€
TOTAL GASTOS		€
TOTAL AHORRO SEMANAL • INGRESOS - GASTOS •		€

Mes 10:

Semana 4

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES



Anota todos los gastos e ingresos que vas teniendo cada día:



Abre una cuenta de ahorros. Transfiere sumas específicas de forma regular. No retires este dinero, guárdalo para un propósito específico.

JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

Calcula al final de la semana:

TOTAL INGRESOS		€
TOTAL GASTOS		€
TOTAL AHORRO SEMANAL • INGRESOS - GASTOS •		€

Mes 10:

Semana 5

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES



Anota todos los gastos e ingresos que vas teniendo cada día:

Calcula al final de la semana:

TOTAL INGRESOS		€
TOTAL GASTOS		€
TOTAL AHORRO SEMANAL • INGRESOS - GASTOS •		€

JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

RESULTADOS MES 10

	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4	SEMANA 5	TOTAL MENSUAL
INGRESOS						
GASTOS						
Ahorro conseguido [Ingresos – Gastos]						

Mes 11:

Semana 1

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES



Anota todos los gastos e ingresos que vas teniendo cada día:

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES



Mantén un registro de tus gastos. Toma nota de tus compras y de las cantidades gastadas en cada compra. De esta manera sabrás tus gastos regulares más caros y serás capaz de optimizar los costes.

JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

Calcula al final de la semana:

TOTAL INGRESOS		€
TOTAL GASTOS		€
TOTAL AHORRO SEMANAL • INGRESOS – GASTOS •		€

Mes 11:

Semana 2

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES



Anota todos los gastos e ingresos que vas teniendo cada día:

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES



Limita o elimina los hábitos más caros. Por ejemplo, limitando el alcohol y dejando de fumar ahorrarás hasta 300 euros al mes.

JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

Calcula al final de la semana:

TOTAL INGRESOS		€
TOTAL GASTOS		€
TOTAL AHORRO SEMANAL • INGRESOS – GASTOS •		€

Mes 11:

Semana 3

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES



Anota todos los gastos e ingresos que vas teniendo cada día:

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES



No retires las etiquetas de la ropa recién comprada. Tómate un día o dos para decidir si de verdad te la quieres quedar.

JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

Calcula al final de la semana:

TOTAL INGRESOS	€
TOTAL GASTOS	€
TOTAL AHORRO SEMANAL • INGRESOS - GASTOS •	€

Mes 11:

Semana 4

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES



Anota todos los gastos e ingresos que vas teniendo cada día:

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES



Aprovecha los descuentos. Comprar en promociones y rebajas es la manera perfecta para ahorrar dinero, siempre que no sucumbas a los caprichos repentinos y que sólo compres lo que realmente necesites.

JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

Calcula al final de la semana:

TOTAL INGRESOS		€
TOTAL GASTOS		€
TOTAL AHORRO SEMANAL • INGRESOS - GASTOS •		€

Mes 11:

Semana 5

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES



Anota todos los gastos e ingresos que vas teniendo cada día:

Calcula al final de la semana:

TOTAL INGRESOS		€
TOTAL GASTOS		€
TOTAL AHORRO SEMANAL • INGRESOS - GASTOS •		€

JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

RESULTADOS MES 11

	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4	SEMANA 5	TOTAL MENSUAL
INGRESOS						
GASTOS						
Ahorro conseguido [Ingresos – Gastos]						

Mes 12:

Semana 1

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES



Anota todos los gastos e ingresos que vas teniendo cada día:



Planifica con sabiduría. Prepara un presupuesto que utilices para tus compras mensuales y gastos indispensables del hogar y cíñete a él. Esto te ayudará a controlar los gastos.

JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

Calcula al final de la semana:

TOTAL INGRESOS		€
TOTAL GASTOS		€
TOTAL AHORRO SEMANAL • INGRESOS - GASTOS •		€

Mes 12:

Semana 2

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES



Anota todos los gastos e ingresos que vas teniendo cada día:



En fechas de grandes gastos, como el verano o las navidades, la mejor recomendación para no endeudarse es empezar a ahorrar con varios meses de antelación, apartando una cantidad determinada para este fin en una cuenta de ahorros. Así se podrá hacer frente más fácilmente a los gastos que van a llegar (regalos, comidas, vestimenta, etc.)

JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

Calcula al final de la semana:

TOTAL INGRESOS		€
TOTAL GASTOS		€
TOTAL AHORRO SEMANAL • INGRESOS – GASTOS •		€

Mes 12:

Semana 3

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES



Anota todos los gastos e ingresos que vas teniendo cada día:



Lleva contigo la lista antes de salir de compras y, cada vez que realices un pago, táchalo de la lista y comprueba que no has sobrepasado el importe previsto. Es importante ceñirse a dicha lista y evitar las compras impulsivas.

JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

Calcula al final de la semana:

TOTAL INGRESOS		€
TOTAL GASTOS		€
TOTAL AHORRO SEMANAL • INGRESOS – GASTOS •		€

Mes 12:

Semana 4

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES



Anota todos los gastos e ingresos que vas teniendo cada día:



Para optimizar tus compras online, ten en cuenta los gastos de envío, compara el precio de un mismo producto en diferentes comercios y trata de pagar el mejor precio por cada producto adquirido.

JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

Calcula al final de la semana:

TOTAL INGRESOS		€
TOTAL GASTOS		€
TOTAL AHORRO SEMANAL • INGRESOS - GASTOS •		€

Mes 12:

Semana 5

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES



Anota todos los gastos e ingresos que vas teniendo cada día:

Calcula al final de la semana:

TOTAL INGRESOS		€
TOTAL GASTOS		€
TOTAL AHORRO SEMANAL • INGRESOS - GASTOS •		€

JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

RESULTADOS MES 12

	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4	SEMANA 5	TOTAL MENSUAL
INGRESOS						
GASTOS						
Ahorro conseguido [Ingresos – Gastos]						

BALANCE DEL AÑO

Ahora que ya han pasado 12 meses desde que empezaste el plan de ahorro, ha llegado la hora de hacer cuentas. Averigua cuánto has ahorrado cada mes y si has llegado a los objetivos que te habías propuesto al principio del libro.

MES	INGRESOS	GASTOS	AHORRO
MES 1			
MES 2			
MES 3			
MES 4			
MES 5			
MES 6			
MES 7			
MES 8			
MES 9			
MES 10			
MES 11			
MES 12			
TOTAL ANUAL			

¡Enhorabuena, has llegado hasta el final del Krukebo!

¿Has cumplido todos los objetivos que te habías propuesto? Este KRUIKEBO te servirá de guía para identificar en el futuro tus gastos más frecuentes, así como los gastos innecesarios que no hacen más que impedirte ahorrar. Has hecho un gran trabajo y a cambio has obtenido una recompensa: has aprendido a ahorrar para poder vivir con tranquilidad e invertir en aquellas cosas que son realmente importantes. Como ves, al final solo se trataba de llevar un seguimiento exhaustivo de tu contabilidad financiera doméstica.

Y recuerda:
**¡ahorrar SIEMPRE
está en tu mano!**



KRUK TE AYUDA A AHORRAR

Situación financiera actual de los españoles

El Grupo KRUK realizó en 2018 una encuesta para conocer mejor la situación financiera de los españoles. Según la investigación llevada a cabo, 2 de cada 10 españoles reconoció tener alguna deuda atrasada sin pagar. Más de la mitad de ellos afirmó que disponía de dinero suficiente para cubrir sus necesidades habituales, pero se encontraban problemas cuando se presentaban gastos mayores; el 7,53% incluso reconoció no llegar a fin de mes ni para cubrir las necesidades más urgentes. Ante esta situación, el Grupo KRUK quiere ayudar a todas esas personas a controlar sus gastos, gestionar sus ingresos y así evitar incurrir en deudas imposibles de devolver.

¿Quién es KRUK?

El Grupo KRUK es una compañía líder en la gestión del cobro de deuda con más de 20 años de experiencia. Fundada en Polonia en 1998, su objetivo se centra en ofrecer soluciones asequibles para que los clientes puedan hacerse cargo de sus deudas. La estrategia básica del Grupo KRUK consiste en negociar conjuntamente con los clientes endeudados las fechas y condiciones convenientes de pago, teniendo en cuenta la situación económica actual de cada uno. Esta solución permite la organización de los plazos de pago de la deuda en cuantías adaptadas a la capacidad de cada persona.

En su 20º aniversario, la compañía celebra haber pasado de ser una pequeña empresa con apenas una docena de empleados a convertirse en un grupo internacional, con un equipo de más de 3.000 personas y presencia en varios mercados europeos, entre ellos, España.



KRUK ayuda a sanear las cuentas y evitar conflictos

Con su enfoque amistoso, el Grupo KRUK ha obtenido gran éxito en los países en los que ha operado hasta el momento. La compañía cree que las deudas son todavía un tabú social en el que se ven inmersas muchas personas que desearían saldarlas si pudieran hacerlo de una manera asequible para ellos. KRUK ofrece soluciones personalizadas para cada caso de modo que los clientes puedan solucionar su situación. Además, KRUK les ayuda a manejar sus finanzas en general, aconsejándoles acerca de sus presupuestos domésticos. Todo ello a través de un contacto cercano a través de múltiples vías, como pueden ser SMS, email, teléfono y contacto personal. También, a través de la organización de talleres, ciclos formativos y eventos especiales, como la celebración del Día sin Deudas, el 17 de noviembre.

Lined paper template with horizontal dotted lines for writing.

Lined writing area with horizontal dotted lines.

A series of 24 horizontal dotted lines for writing notes.

Lined area for notes with horizontal dotted lines.



es.kruk.eu



[@kruk_espana](https://twitter.com/kruk_espana)



info@es.kruk.eu