

EKONOMI

Bra att veta inför nästa år



Det blir dyrare att köra bil 2016.

Julafton har nu varit och vi befinner oss snart i ett nytt år. Denna gång skall jag lyfta vad du bör tänka på inför 2016, och annat som kan påverka din ekonomi i det nya året.

Om du inte redan gjort det så är det på hög tid att du stoppar din månadsöverföring till privat pensionsförsäkring. Sparandet till en privat pensionsförsäkring är inte längre avdragsgillt från 2016. Glöm inte bort att starta upp ett nytt sparande, förslagsvis i en kapitalförsäkring eller ett Investeringspar-konto (ISK).

Det som blir nytt för kapitalförsäkring och ISK under 2016 är en höjd schablonskatt, där schablonintakten multipliceras med som lägst 1,25 % av kapitalunderlaget. Detta innebär om du har ett sparkapital på 100 000 kronor så höjs skatten med 100 kronor.

ATT RENOVERA BLIR något dyrare då ROT-avdraget sänks från 50 % till 30 % av arbetskostnaden. Detta innebär att om du utför en renovering för

» Att renovera blir något dyrare då ROT-avdraget sänks från 50 % till 30 % av arbetskostnaden. «

50 000 kronor kommer det att kosta dig 10 000 kronor mer än tidigare. Om du behöver låna för din renovering är du förstas intresserad även av ränteutvecklingen.

Riksbanken lämnade reporäntan oförändrad vid sitt penningpolitiska möte i december. Annika Winsth som är chefekonom på Nordea menar att det är mycket som talar för att det inte blir ytterligare penningpolitiska stimu-

» Bensin och diesel blir dyrare och du som bilförare får lägga något mer av din inkomst på drivmedel. «

lanser. Winsth skriver i sin senaste berränteprognois att räntebotten är nådd, men att ingen dramatisk ränteuppgång är framför oss. Prata med din bank om vad ett lån skulle innebära för dig idag, men även vid ett annat ränteläge.

ÄVEN RUT-AVDRAGET sänks så att taket så att nu är det maximala avdraget per år 25 000 kronor för under 65 år.

Bensin och diesel blir dyrare och du som bilförare får lägga något mer av din inkomst på drivmedel. Om du kör 1 000 mil per år innebär det en ökning med cirka 350 kronor.

Ta hand om dig och din ekonomi 2016. Prata med din bank om vilka förbättringar du skulle kunna göra i din ekonomi.

LINDA EK

Personlig bankman, Nordea i Mölnlycke



FRÅGA LINDA OM EKONOMI

Linda Ek arbetar som personlig bankman på Nordeas rådgivningskontor i Mölnlycke. I denna spalt kommer hon ge er läsare chansen att ställa era egna frågor samt ge ekonomiska tips och råd. Är det något ni vill fråga Linda om? Skicka i så fall ett mail till linda.ek@nordea.se.

KROPP & HÄLSA

En positiv och sund livsstil

För att öka sin livsnjutning av att till exempel unna sig det lilla extra måste man vara beredd på att röra på sig mer. Träningen har bara goda effekter om man gör det vettigt och jag som älskar träning kan inte se mitt liv utan det. Att välja en positiv livsstil med träning och god mat ökar livskvalitet och förbättrar hälsan. Det enda som kan försämra resultatet med sin träning är om man inte lyssnar på sin kropp då den är i behov av vila. Att överträna är lika dåligt som att inte träna alls i många fall.

Jag vet att det låter lätt och många av mina PT kunder rådfrågar mig ofta hur de kan hitta balansen mellan för lite till för mycket träning och för lite till för mycket mat.

Och alla har inte samma förutsättningar att få till träningen. Både med hänsyn taget till fysiologi men även med hänsyn till att vår vardagsstruktur ser olika ut. Rent fysiologiskt krävs det mer tid för vissa än andra att hålla sig i form. Vissa har lättare att gå upp i vikt och svårare att hålla sin trivselvikt. Så viktigt är att man accepterar sin kropp och inte jämför sig med andra. Kanske är det så att man behöver jobba hårdare om man vill unna sig det lilla extra. Medan någon annan inte behöver tänka så.

JAG FÖRSÖKER FÖRMEDLA till mina kunder att vi bara har en kropp som vi måste vara rädda om. Det betyder både inom- och utombords. Kroppen vi ansvarar över är byggd för att röra på sig och i behov av att få i sig näringsriktig mat. Gör vi detta på ett vettigt sätt kan vi slippa framtida värk och andra folksjukdomar som övervikt, högt blodtryck, hjärtproblematik mm. Jag

» Kroppen vi ansvarar över är byggd för att röra på sig och i behov av att få i sig näringsriktig mat. «

tar med bestämdhet avstånd från alla dieter som dyker upp som gubben i lådan lite nu och då. Dessa skapas för att någon skall tjäna pengar på sina preparat. Men ofta med ingen till väldigt kortvariga resultat. Man kan inte gå ner i vikt med långvarigt resultat med hjälp av dieter. Det är som att hålla andan under en kort period för att nå sitt resultat. Sedan går man med största sannolikhet tillbaka till sitt gamla liv när dieten är slut.

Viktigt i mitt budskap är att man skall

förstå att man lever bara en gång och att försöka hanka sig fram med lösryckta lösningar på sina livsstilsproblem är dömt att misslyckas från dag ett. Man skall kunna njuta av det man tycker om.

» Mitt råd är att försöka hitta balansen i det egna livet alla dagar om året. «

Kunna dricka ett glas vin ibland och njuta av att gå på festligheter utan att känna sig skuldmedveten om man ätit mer än man tänkt. Detta fyller endast på det dåliga samvetet och man känner sig misslyckad.

MITT RÅD ÄR att försöka hitta balansen i det egna livet alla dagar om året. Vi går på fest ibland, vi firar jul och andra högtider som innefattar mer mat än vanligt. Dessa högtider kommer varje år. Har vi ätit mer än man tänkt då behöver vi också röra på oss mer för att hålla kvar balansen.

Vi har alla tid och möjlighet till träning om vi rannsakar oss själva. Och klyschan att "har man inte tid till träning nu kommer man med stor sannolikhet att behöva lägga tid på att vara sjuk i framtiden" är det enda sanna i hälsodjungeln och denna borde vara varje persons mantra. Valet är enkelt, att genomföra det kan ofta vara svårare. Men är man inte där så är det än viktigare att man börjar se hur man kan hitta sina möjligheter att nå dit. Börja med små förändringar som kan vara det som i framtiden gör skillnad.

Hoppas vi syns i träningen! Och gott nytt år!

ANNELI VIRENHEN

Personlig tränare och beteendevetare, Active Landvetter



FRÅGA ANNELI OM HÄLSA OCH TRÄNING

Anneli Virenhem är personlig tränare och beteendevetare, och driver Active Landvetter. Här skriver hon inspirerande om hälsa och träning. Har du frågor eller funderingar som gäller träning eller kost? Maila Anneli på anneli@active-landvetter.se.