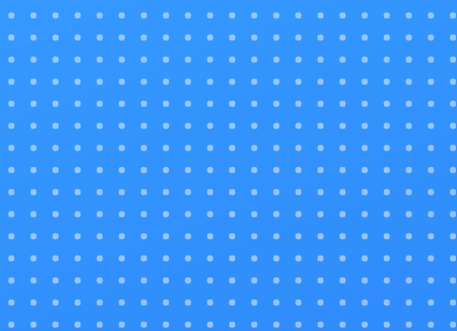




Me(a)gtakarítási kisokos

tudatos vásárlásokhoz

— KÖSZÖNTŐ

Szia, örülök, hogy itt vagy!

Ez a kisokos a webináron elhangzottak folytatása: egy **gyakorlati eszköztár**, amit már ma bevethetsz. Nem a lemondásról szól, hanem a tudatosságról – a vásárlás ugyanis nem egyszeri döntés, hanem egyfajta szavazat: minden alkalommal eldöntöd, mire, kire és mennyi energiára van szükséged.

A legtöbb pénzügyi döntésünk valójában apró vásárlási döntés. Ezek külön-külön jelentéktelennek tűnnek, de hosszú távon komoly vagyonszűkültséget jelentenek. Ebben az anyagban kapsz egy **tudatos Mea bevásárlólistát**, gyakorlati **tippeket**, egy **impulzusvásárlás elleni checklistát**, és – mert ez legalább annyira fontos – a **jogaidat** is, boltban és online egyaránt.

„A jó pénzügy nem attól jó, hogy minden forintot megfogsz. Hanem attól, hogy tudod, melyiket miért engeded el.”

— Mea

Vágjunk is bele!

Szeretettel, Mea



— MIT TALÁLSZ EBBEN A KISOKOSBAN

Négy eszköz a tudatosabb pénzügyekhez

És a végén egy meglepetés bónusz is vár rád, ha időben lépsz.

1

Tudatos Mea bevásárlólista

A tudatos, kategóriákra bontott Mea bevásárlólista – letölthető linkkel –, amit minden bevásárláshoz elővehetsz.

2

Pénzügyi tippek, amikkel spórolhatsz

15 egyszerű, azonnal bevethető szokás, amivel havi szinten is érezhető összeget tehetsz félre.

3

Impulzusvásárlás checklistája

Öt kérdés, amit tegyél fel magadnak, mielőtt a kosaradba kerül valami.

4

Jogaid vásárlóként

Amit tudnod érdemes, ha boltban vagy interneten vásárolsz – érthetően, tényekkel.

Kezdjük is el – lapozz tovább! ➡



01 · BEVÁSÁRLÓLISTA

Tudatos Mea bevásárlólista

A tudatos, kategóriákra bontott Mea bevásárlólista, amit használhatsz minden bevásárláskor – online és nyomtatva is.



Élelmiszerbolt



Zöldséges



Drogéria



Gyógyszertár



Egyéb

- ✓ **Alkategóriák** az élelmiszerboltnál: hús/hal, tejtermék, gabonapehely/tészta, bio, konzerv, fagyasztott, rágcslálnivaló, fűszer, ital, állateledel.
- ✓ **„Megvettem” jelölőnégyzet** és megjegyzés-rovat minden sorhoz, hogy semmi ne maradjon ki.
- ✓ **Bónusz fül:** előfizetés-átnézés (internet-mobil, streaming, klub) – hogy azt is kipipáld, amit a tippek között olvasol.

BEVÁSÁRLÓLISTA – ELŐNÉZET

Élelmiszer	Zöldséges	Drogéria
Termék	Menny.	✓
Hús / hal	1 kg	☒
Tejtermék	2 db	☐
Tészta	1 cs.	☒
Fűszer	–	☐
Ital	3 db	☐
Egyéb	–	☐



Töltsd le a saját példányodat

A lenti linken bármikor elérhető, akár telefonról is kitölthető.

www.penzugyitalpalo.hu/tudatosvasarlas
[Letöltöm a listát →](#)


02 · PÉNZÜGYI TIPPEK

15 tipp, amivel azonnal spórolhatsz

Nem kell egyszerre mindet bevezetned – válassz ki egyet, és kezd azzal még ma.

1

Legyen egy „hamar lejár” polcod

Jelöld ki egy külön helyet a hűtőben és a kamrában a hamarosan lejáró alapanyagoknak, és fotózd le menütervezés előtt – így a meglévőre épül a heti menü, nem fordítva, és nem vész kárba semmi.

2

Írj listát, és tartsd is magad hozzá

Ez a legjobb védekezés a bolti trükkök (polcmagasság, végfolyosó, „végy 3-at, vigyél 4-et” akció) ellen – vezesd akár közösen a családdal.

3

Nézd meg az egységárat, ne csak a végösszeget

A címkén kötelező feltüntetni a Ft/kg vagy Ft/db árat – ez alapján hasonlítható igazán össze két termék, a nagyobb kiszerelés ugyanis nem mindig olcsóbb.

4

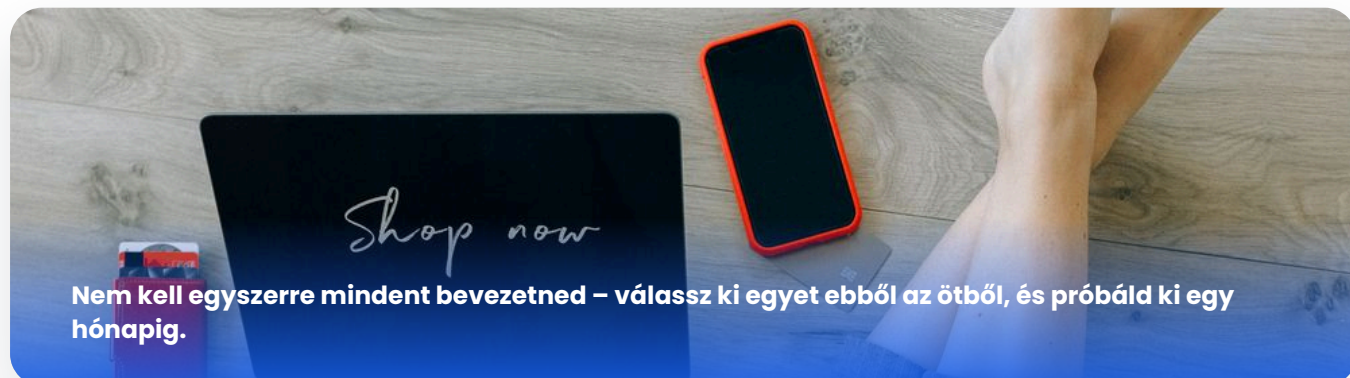
Olvasd el a címkét, és próbálj ki saját márkás terméket

Sok esetben ugyanaz a gyártó készíti a márkás és a sajátmárkás terméket is – csak a csomagolás és az ár különbözik.

5

Ne dőlj be a divatos szavaknak

„Kézműves”, „gluténmentes”, „szívbarát” – nézz utána, mit jelentenek valójában, mielőtt emiatt fizetsz duplán valamiért.



Nem kell egyszerre mindent bevezetned – válassz ki egyet ebből az ötből, és próbáld ki egy hónapig.

02 · PÉNZÜGYI TIPPEK

...és még öt, amit érdemes bevezetni

6

Online rendelésnél hagyd 24 órát a kosaradban

Másnap sokszor kiderül, hogy a fele már nem is kell – ez az egyik leghatékonyabb védekezés az impulzusvásárlás ellen.

7

Vezesd a kiadásaidat egy appban vagy táblázatban

Amit nem mérsz, azt nehéz csökkenteni – már önmagában az átláthatóság is tudatosabb döntésekhez vezet.

8

Vegyél használtat, vagy kölcsönözz

Ha ritkán használnál valamit, nézz körül a Vaterán, Jófogáson – vagy egy könyvet előbb a könyvtárban.

9

Iratkozz le a hírlevelekről, amikre nincs szükség

Kevesebb csábítás, kevesebb impulzusvásárlás – a bolt nem tudja megkísérteni azzal, amit nem is látsz.

10

Mondd le a nem használt előfizetéseidet

A legtöbb esetben észrevétlenül fizetnek hónapokig olyan szolgáltatásokért, amiket már nem is használnak – az átnézéshez a bevásárlólistád mellékletében is találsz egy kis checklistát.



Válassz ki még egyet ebből az ötből is – két hét múlva már érezni fogod a különbséget.

02 · PÉNZÜGYI TIPPEK

...és még öt, hogy meglegyen mind a 15

Az utolsó öt már a nagyobb képről szól: tervezés, időzítés és egy kis környezettudatosság.

11

Ne vásárolj éhesen vagy szomjasan

Legyen nálad mindig víz és egy apró snack – ha elkap az éhség a boltban, könnyen a legdrágább (és legkevésbé tudatos) döntést hozod.

12

Tervezd meg előre a heti menüt

Ha tudod, mit főzöl, kevesebb ételt dobsz ki, és a boltban sem csábulsz el felesleges tételekre – ez a „hamar lejár” polc természetes párja.

13

Nagyobb vásárlásnál nézz szét áösszehasonlító oldalon

Az Árukereső, a GVH Árfigyelője vagy a Cashmap pár kattintással megmutatja, hol éri meg venni – 10 000 Ft felett ez már simán megéri a pár perces keresgélést.

14

Vigyél magaddal szatyrot vagy táskát

Kevesebb egyszer használatos zacskó – ez apránként is spórolás, és a környezetnek is jót tesz.

15

Időzítsd a nagyobb vásárlásokat

Szezon végén vagy egy-egy nagyobb akciós időszakban (pl. Black Friday) olcsóbban hozzájuthatsz ugyanahhoz – de csak arra költs, amire amúgy is szükséged van.

© Nem kell mind a 15-öt bevezetned egyszerre

Válassz ki 3-at ebből a listából, és építsd be a következő hónapban a rutinodba – ennyi bőven elég ahhoz, hogy érezhető legyen a különbség a számládon.

03 · IMPULZUSVÁSÁRLÁS CHECKLISTA

Mielőtt a kosaradba kerül...

Pipáld ki magadban ezt az öt kérdést, mielőtt megveszel valamit – és meglátod, mennyivel tudatosabb döntést hozol.

☐

Tényleg szükségem van erre, vagy csak most kívánom, mert jó az akció?

☐

Megnéztem, hogy nincs-e már otthon valami hasonló?

☐

Vártam legalább 24 órát, vagy kosárban hagytam, mielőtt megvenném?

☐

Összehasonlítottam az árat és az egységárat legalább 1-2 másik helyen?

☐

Belefér a havi költségvetésembe úgy, hogy máshol nem kell visszavennem?



Hogyan olvasd az eredményt?

Ha 3-nál több pipa hiányzik: tedd vissza, és gondolkodj még egy kicsit. Ha minden pipa megvan: jó eséllyel tudatos döntést hozol – vágj bele nyugodt szívvel.



És ha mégis rosszul döntöttél, vagy online vásároltál? A következő két oldalon megtalálod a jogaidat is.

04 · JOGAID VÁSÁRLÓKÉNT

Jogaid, ha boltban vásárolsz

Hibás termék, elakadt ügyintézés – ezt érdemes tudnod, mielőtt feladod, vagy simán kicseréled újra ugyanarra.



Szavatosság: ki bizonyít?

Az első 6 hónapban a hibát a törvény vélelmezi gyártásinak – utána már neked kell igazolnod (pl. szakvéleménnyel), hogy nem a használat okozta a problémát.



A sorrend: javítás vagy csere elsőként

Hibás termék esetén elsőként javítást vagy cserét kérhetsz. Csak ha ez nem megoldható vagy nem vállalják, jöhet az árleszállítás vagy az elállás.



Jótállás ≠ szavatosság

A jótállás (garanciajegy) a gyártó saját, önkéntes vállalása – lehet rövidebb vagy hosszabb is, mint a törvényes szavatosság. Mindig olvasd el, mire pontosan vonatkozik.



Őrizd meg a blokkot / számlát

Enélkül sokkal nehezebb érvényesíteni a jogaidat – fotózd le, vagy tedd külön mappába a nagyobb értékű vásárlások bizonylatait.



Ha nem jutsz dűlőre az eladóval

Fordulhatsz díjmentesen a lakóhelyed szerinti Békéltető Testülethez – ők segítenek rendezni a vitát bírósági eljárás nélkül is.



Pénzügyi termékeknél külön testület jár el

Banki, biztosítási vagy befektetési termékekkel kapcsolatos vitás ügyekben az MNB Pénzügyi Békéltető Testülete illetékes.



Meddig érvényesíthető a szavatosság?

Új ingóságnál a törvényes szavatosság főszabály szerint 2 év – utána már csak korlátozottan, illetve a jótállás keretében van lehetőség fellépni.



Ha panaszt teszel

A kereskedő köteles írásban, érdemben válaszolni a panaszodra – tartsd meg az emailt vagy a jegyzőkönyvet, ez lesz a bizonyítékod, ha mégis vitás lesz az ügy.



Gyors ökölszabály: mielőtt reklamálsz, nézd át: megvan-e a blokk, mennyi idő telt el a vásárlás óta, és mit szeretnél elérni (javítás, csere vagy visszatérítés). Ezzel felkészülten állsz oda az ügyfélszolgálathoz.

Ez az összefoglaló tájékoztató jellegű, nem minősül jogi tanácsadásnak. Egyedi esetben mindig nézz utána a hatályos szabályozásnak, vagy kérj szakértői segítséget.

05 · JOGAID VÁSÁRLÓKÉNT

Jogaid, ha online vásárolsz

Az EU-s fogyasztóvédelmi szabályok kifejezetten védenek, hiszen a terméket vásárlás előtt nem tudod fizikailag megvizsgálni.



14 napos, indoklás nélküli elállási jog

A termék átvételétől számított 14 napon belül bármikor meggondolhatod magad – a visszaküldés közvetlen költsége általában téged terhel.



Amikor NEM jár az elállás

Egyedi gyártású termék, romlandó élelmiszer, bontott higiéniai/kozmetikai cikk vagy szoftver, illetve lezárt időpontú szolgáltatás (pl. koncertjegy) esetén.



48 órás visszaigazolási szabály

A webáruháznak legkésőbb 48 órán belül vissza kell igazolnia a rendelésed – ha ez elmarad, nem vagy köteles átvenni vagy kifizetni a csomagot.



Biztonságos fizetés

Utánvét, virtuális kártya vagy külön alszámla használatával csökkented a kockázatot; bankkártyás visszaélés esetén kérhetsz visszaterhelést (chargeback).



Mire figyelj?

Nincs feltüntetett elérhetőség, csak előreutalást fogadnak el, vagy feltűnően alacsony az ár – ezek mind gyanújelek egy webáruháznál.



Ha vitás a helyzet

Az uniós online vitarendezési platform (ODR) és az Európai Fogyasztói Központ díjmentesen segít, határon átnyúló vásárlásoknál is.



Ha nem érkezik meg időben a termék

Elsőként vedd fel a kapcsolatot a webáruházzal. Ha rövidebb szállítási időt ígértek, mint amennyi alatt ténylegesen kiszállítottak, ez megtévesztésnek is számíthat.



Mentsd el a rendelés adatait

Egy képernyőkép a termékleírásról, az árról és a visszaigazolásról már vásárláskor – ez lesz az első bizonyítéked, ha vita lesz belőle.



Gyors ökölszabály: mentsd el a rendelés visszaigazolását és a termékleírást már a vásárlás pillanatában – ha később vitás lesz az ügy, ez lesz az első és legfontosabb bizonyítéked.

Ez az összefoglaló tájékoztató jellegű, nem minősül jogi tanácsadásnak. Egyedi esetben mindig nézz utána a hatályos szabályozásnak, vagy kérj szakértői segítséget.

— EZ CSAK EGY ÍZELÍTŐ VOLT

Gyere, folytassuk együtt a Klubban!

A **Mea Klubban** nemcsak a bevásárlásaidat teszed tudatosabbá, hanem az egész pénzügyi életedet – lépésről lépésre, modulról modulra.

- ✓ **6 tematikus modul** és munkafüzetek, heti kb. 10-15 perces videókkal, amiket a saját tempódban végezhetesz.
- ✓ **Gyakorlati eszközök és sablonok** – mint ez a kisokos is –, amiket azonnal bevethetsz.
- ✓ **Zárt közösség** Facebookon, ahol nem vagy egyedül a pénzügyeiddel – és ahol a kérdéseidre is választ kapsz.
- ✓ **Rugalmas tagság** – 3 vagy 12 hónapos csomagban, amit bármikor lemondhatsz.

AZ ÉLET ÖT TERÜLETÉN ÉPÍTÜNK GAZDAGSÁGOT

Pénzügyek

Idő

Egészség

Kapcsolatok

Lelki egyensúly

„A jó pénzügy nem attól jó, hogy minden forintot megfogsz. Hanem attól, hogy tudod, melyiket miért engeded el.”

— Mea

📖 **Kíváncsi vagy, milyen modulokból áll a klub? A honlapon minden modult részletesen bemutatunk.**

Ne várj a tökéletes pillanatra – a tudatosság ott kezdődik, hogy belevágsz.

👉 A következő oldalon egy különleges, időhöz kötött ajándékot is találsz – ne lapozz el mellette.

 **48 ÓRÁS BÓNUSZ**

AI a konyhában: workshop ajándékba

Tudom, jó ötlet lefotózni a „hamar lejár” polcot (1. tipp) – de mit kezdesz utána azzal a fotóval, ha nincs kedved órákat recepteket böngészni?

Ezért egy külön **mesterséges intelligencia workshopot** tartok azoknak, akik időben csatlakoznak a [Mea Klubhoz](#).

Megmutatom, hogyan találsz meg **egy perc alatt egy receptet** abból, ami már otthon van nálad – anélkül, hogy órákat töltenél szakácskönyvek vagy receptoldalak böngészésével, és anélkül, hogy feleslegesen kidobnál egyetlen alapanyagot is.

A workshop értéke önmagában meghaladja a **3 havi klubtagság díját** – mégis ajándékba kapod, ha most lépsz.



Regisztrálj 2026. október 9-én éjfélig

A bónusz kizárólag a megadott határidőig csatlakozóknak jár – utána a workshop nélkül, de a **klubtagsággal** folytatódik a közös munka.

Csatlakozom, és megkapom a bónuszt →

Kattints, és a [Mea Klub oldalán](#) találsz a részleteket és a regisztrációt.



Élő workshop, felvétellel



**Valódi recept-példák
lépésről lépésre**



**Csak 45 perc, azonnal
használható tudás**



Köszönöm, hogy velem tartottál – találkozunk a Klubban!

Modulok

Lépésről lépésre, a saját
tempódban.

Sablonok

Kész eszközök, mint ez a
kisokos is.

Közösség

Nem vagy egyedül a
kérdéseiddel.

www.meaklub.hu →

Szeretettel, Mea

MEA KLUB · AHOL A PÉNZÜGYEID VELED EGYÜTT FEJLŐDNEK

