Check-list étape 2

*(à remplir AVANT les courses)*

***OBJECTIF***

* J’ai fixé un objectif de réduction RAISONNABLE, sans me comparer aux autres, selon la méthode de l’étape 1

***MENUS***

* J’ai fait mes menus pour la semaine
* Ces menus comprennent les petits déjeuners, les gouters et les desserts
* J’ai banni les sites de menus tout prêts
* J’ai regardé ce que j’avais déjà dans mes placards
* Je n’ai pas cherché à faire mieux ou plus diversifié pour le moment
* Je suis restée dans des plats que j’ai l’habitude de faire
* J’ai fait mes menus en fonction de mes contraintes et de ma fatigue
* J’ai discuté avec ma famille pour simplifier les gouters et les desserts, pour manger les restes ou pour manger deux fois la même chose dans la semaine.
* Mes menus ne sont pas parfaits, ce n’est pas grave !
* Je n’ai pas cherché à faire mes menus sur des plages trop longues

***LISTE DE COURSE***

* J’ai établi la liste de courses en fonction des quantités nécessaires pour les repas de la semaine
* J’ai ajouté UNIQUEMENT les produits d’hygiène et d’entretien dont je vais avoir REELLEMENT besoin pour la semaine, pas de « au cas où ».
* J’ai chiffré ma liste de course sans me prendre la tête
* J’ai revu mes menus si ma liste dépassait mon budget fixé
* Ma liste est désormais conforme à mon budget

***BONUS !***

* Je m’engage à ne pas prendre de promos cette semaine
* Je m’engage à ne pas regarder les têtes de gondole
* Je m’engage à ne pas aller faire les courses quand j’ai faim
* Je m’engage à ne pas prendre plus d’articles que sur la liste