Check-list étape 1

*(à remplir AVANT les courses)*

* J’ai épluché mes relevés de banque et calculé la moyenne de mes dépenses en courses
* J’ai exclu les cantines, restaurants ans co
* J’ai fixé un objectif de réduction RAISONNABLE, sans me comparer aux autres
* J’ai fait mes menus pour la semaine
* Ces menus comprennent les petits déjeuners, les gouters et les desserts
* Je n’ai pas cherché à faire mieux que d’habitude ou plus diversifié
* 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 as où ».
* J’ai chiffré ma liste sans me prendre la tête
* J’ai revu mes menus si ma liste dépassait mon budget fixé
* Ma liste est désormais conforme à mon buget
* 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