

La mia lista della spesa consapevole

- ☐ Pianifica i pasti per tutta la settimana: sarà più facile organizzare la spesa.
- ☐ Prepara la lista della spesa per ricordare ciò che è necessario.
- ☐ Acquista le materie prime e i prodotti sfusi per evitare lo spreco.
- ☐ Controlla la data di scadenza dei prodotti acquistati.
- ☐ Fai attenzione alle offerte del tipo 3X2: possono farti acquistare più di quanto hai bisogno.
- ☐ Evita di fare la spesa quando sei stanco, hai poco tempo, e quando sei affamato.
- ☐ Nella dispensa o nel frigorifero, metti davanti i cibi prossimi alla scadenza e dietro quelli appena acquistati.
- ☐ Porta da casa borse di tessuto o riutilizzabili

puoi trovare maggiori info nella newsletter WHP allegata

