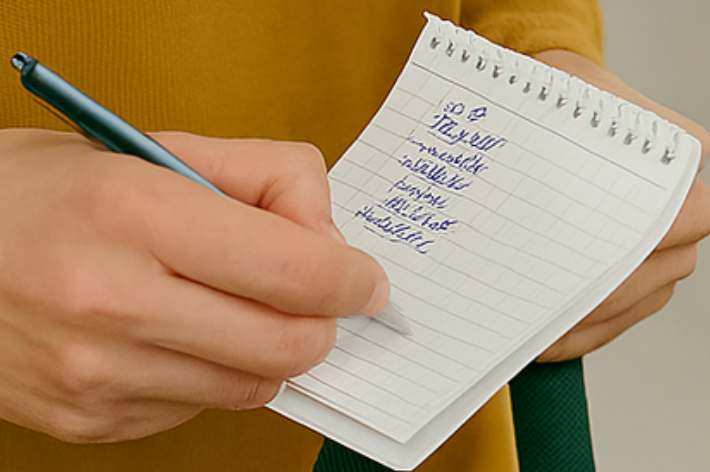


CHECKLIST DE COMPRAS INTELIGENTES



BAIXE GRATIS

Este checklist foi criado para te ajudar a economizar no supermercado de forma prática, sem abrir mão do essencial. Use este guia antes e durante suas compras para manter o foco e evitar gastos desnecessários.

Antes de sair de casa:

- ☐ - Verifique sua despensa, geladeira e freezer.
- ☐ - Anote os itens que realmente estão faltando.
- ☐ - Planeje as refeições da semana com base no que já tem.
- ☐ - Estabeleça um valor máximo para gastar.
- ☐ - Coma antes de sair (comprar com fome aumenta as chances de compras por impulso).

Na hora de montar a lista:

- ☐ - Agrupe os itens por setor: hortifruti, carnes, mercearia, limpeza etc.
- ☐ - Inclua quantidades para não levar além do necessário.
- ☐ - Evite adicionar produtos que você acha que pode precisar sem certeza.

No supermercado:

- ☐ - Leve apenas o necessário (nada de só dar uma olhadinha).
- ☐ - Compare preços por quilo ou litro, não só pelo tamanho da embalagem.
- ☐ - Prefira marcas próprias e produtos da estação.
- ☐ - Evite promoções de produtos que você não costuma usar.
- ☐ - Cuidado com prateleiras estratégicas e produtos posicionados à altura dos olhos.

Finalizando a compra:

- ☐ - Confira a lista antes de ir ao caixa.
- ☐ - Se possível, pague em dinheiro ou débito para manter o controle.
- ☐ - Guarde o cupom fiscal e compare com o valor previsto.

Com planejamento e atenção, você transforma o supermercado de vilão do orçamento em aliado da economia doméstica!