

# CHECKLIST DE REAPROVEITAMENTO INTELIGENTE



**BAIXE GRÁTIS**

**Este checklist foi criado para ajudar você a reduzir o desperdício e economizar de forma simples e prática, diretamente na rotina da sua casa.**

### **Antes de ir às compras:**

- ✔ - Verifique tudo o que já tem na geladeira, freezer e despensa.
- ✔ - Monte um cardápio da semana com base no que precisa ser consumido primeiro.
- ✔ - Crie uma lista de compras e evite ir ao mercado com fome.

### **Na cozinha:**

- ✔ - Reaproveite talos, cascas e folhas em sucos, caldos, tortas e bolinhos.
- ✔ - Armazene sobras em potes identificados e consuma em até 3 dias.
- ✔ - Faça uma noite de 'mistura criativa' com tudo que sobrou da semana.

### **No consumo diário:**

- ✔ - Use primeiro os produtos mais antigos (regra FIFO: o primeiro a entrar é o primeiro a sair).
- ✔ - Evite abrir novos pacotes antes de acabar os antigos.
- ✔ - Reaproveite potes, latas e caixas como organizadores.

### **Para acompanhar:**

- ✔ - Anote semanalmente o que foi reaproveitado ou deixou de ser jogado fora.
- ✔ - Compare os gastos do mês atual com os anteriores para ver a economia.
- ✔ - Envolve toda a família e transforme o reaproveitamento em hábito

**Com atitudes simples e consistentes, você reduz o desperdício, economiza dinheiro e torna sua casa mais sustentável e funcional!**