

Défi 30 jours – Petites économies

Semaine 1 – Démarrage ■

1. Note toutes tes dépenses d'aujourd'hui, même les petites.
2. Mets 5 \$ de côté dans une enveloppe ou ton compte épargne.
3. Prépare ton lunch au lieu d'acheter à l'extérieur.
4. Annule un abonnement que tu n'utilises pas ou trouve une alternative gratuite.
5. Bois seulement de l'eau aujourd'hui (pas de café acheté, boissons gazeuses, etc.).
6. Cuisine un repas maison avec ce que tu as déjà dans ton frigo/congélateur.
7. Passe une journée **sans dépenser** (no spend day).

Semaine 2 – Courses et maison ■

8. Planifie tes repas pour les 5 prochains jours.
9. Achète seulement ce qui est sur ta liste d'épicerie.
10. Compare les prix dans deux magasins (ou en ligne).
11. Éteins toutes les lumières et appareils inutiles.
12. Utilise les restes pour cuisiner un nouveau plat.
13. Mets de côté la monnaie trouvée dans tes poches/sac.
14. Fais un ménage et mets de côté 3 objets à vendre ou donner.

Semaine 3 – Transport et loisirs ■■

15. Marchez ou prenez le transport en commun au lieu de la voiture.
16. Organise une soirée maison (film, jeu, musique) au lieu de sortir.
17. Apporte ton café/thé de la maison.
18. Vérifie la pression des pneus de ta voiture (économie d'essence).
19. Lis un livre de la bibliothèque au lieu d'en acheter un.
20. Mets encore 10 \$ de côté aujourd'hui.
21. Deuxième journée **sans dépenser**.

Semaine 4 – Consolidation ■

22. Revois tes assurances (auto, maison, santé) et note si tu peux économiser.
23. Utilise un coupon ou une carte de points pour un achat nécessaire.
24. Prépare un grand repas maison et congèle des portions.

25. Vérifie tes factures (cellulaire, internet) pour voir si tu peux réduire.
26. Évite les achats en ligne pour 24 h (mets en pause le “clic facile”).
27. Mets de côté 15 \$ aujourd'hui.
28. Trouve une activité gratuite à faire ce week-end.
29. Planifie ton prochain gros achat et compare au moins 3 options.
30. Bilan : calcule combien tu as économisé dans le mois ■