VIE *FLUIDE*

À IMPRIMER · ÉCONOMIES

Défi 30 jours

Début du défi _____

Mon objectif _____

Chaque jour sans achat superflu, colorie sa case. Les achats nécessaires (courses prévues, factures) ne comptent pas.

Mes 30 jours

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30

Ce que j'ai évité d'acheter

ACHAT ÉVITÉ	PRIX (€)

Total évité _____

Mes règles

- [ ] J'attends 48 heures avant un achat non prévu
- [ ] Je fais mes courses avec une liste
- [ ] Je désactive les alertes des boutiques
- [ ]
- [ ]