

boost & moi!



L'art de faire ses courses



Chéri, qu'est-ce qu'on mange ce soir ?

Mangez avant de faire vos courses

Les courses le ventre vide, c'est le piège !
On passe devant toutes sortes de bonnes choses et notre caddie se remplit de « pousse au grignotage ». Résultat : rien à manger pour le déjeuner avec belle maman et vous ne rentrez plus dans votre jean slim !

Rédigez une liste, prenez votre temps

Tenez consciencieusement la liste des produits manquants à la maison afin de ne rien oublier et ainsi éviter un retour à la case départ : le supermarché ! Une fois sur place, prenez idéalement votre temps pour choisir vos produits et décortiquer les étiquettes. Si le temps vous manque, optez pour vos produits habituels, vous limiterez ainsi les risques d'erreur.

Fuyez les rayons à risque et les dégustations gratuites

Rien ne sert de tenter le diable ! Sautez les rayons tels que bonbons, charcuterie et allez à l'essentiel : fruits et légumes, viande, laitages... bon accordez vous quand même un petit plaisir de temps-en-temps pour éviter la vie austère !



CORVÉE POUR LES UNS, PLAISIR POUR LES AUTRES, ON NE PEUT PAS FAIRE L'IMPASSE ! PENSEZ ÉGALEMENT AUX COURSES SUR INTERNET, LA TECHNOLOGIE PEUT VOUS SIMPLIFIER LA VIE.

Choisissez !