



5 TÉCNICAS PRÁCTICAS CONTRA EL AUTOSABOTAJE EN LA COMPRA



PROGRAMA LA COMPRA 1 DÍA EN SEMANA Y LLEVA UNA LISTA

Te ahorrarás parar cada día a comprar comida innecesaria y/o errónea. Lleva una **lista** con lo que quieres exactamente (en base a tus nuevos hábitos) y **compra 1-2 días a la semana**. Sabrás que tienes la nevera llena y no necesitarás visitar más tiendas de alimentación



LLEVA POCO DINERO ENCIMA

Lleva el dinero justo para aquello que haces a diario, como tomar un café y una tarjeta de débito con poco dinero para emergencias. Ahorrarás más y evitarás comprar cosas innecesarias



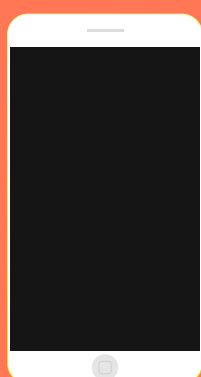
NO HAGAS LA COMPRA CON HAMBRE

Esto hará que compres la comida errónea y que te de satisfacción inmediata en lugar de comida sana



EN EL SUPER CÉNTRATE EN LA SECCIÓN DE FRUTA Y VERDURA, EVITA LOS PASILLOS INTERMEDIOS

Los pasillos intermedios agrupan los productos procesados e innecesarios que te llevarán al autosabotaje en cosas como patatas de paquete, galletas, panes... Dedica tu energía a las frutas, verduras, cereales, legumbres, carne, pescado y huevos



EVITA PASAR POR SITIOS HABITUALES DONDE COMPRAS COMIDA ERRÓNEA

Distráete si no puedes cambiar de ruta. Envía un whatsapp a un amigo, mira un vídeo entretenido o leer alguna noticia que te evite entrar a comprar esos caprichos innecesarios