

# QUARTA SEM COMPRAS

“Menos é Mais.”

ENCARE OS  
ALIMENTOS QUE  
SIMPLEMENTE NÃO  
DÃO CERTO NA  
SUA CASA...

Mais um dia que para alguns passará sem grandes dificuldades, enquanto para outros poderá ser um verdadeiro desafio, exigindo certo **planejamento**. A ideia como sempre defendida aqui é fazer com que repensemos nossos hábitos.

Na Quarta Sem Compras vamos ficar um dia inteiro SEM comprar NADA! Mais uma vez, **use o que você tem** e surpreenda-se.

Abra sua despensa e organize os mantimentos que podem estar esquecidos lá no fundo do armário. Leia rótulos, verifique a validade dos produtos. Isso pode te ajudar a planejar melhor compras futuras.

Pensando no cronograma da semana, terça-feira à noite é um bom dia para abrir a geladeira e fazer uma boa limpeza. Quem sabe prepare pela primeira vez uma marmita para levar ao trabalho. Separe a térmica de café ou chá. E à medida que seu dia for passando, diga não para aquela “SUPER OFERTA” que poderá aparecer, para a sobremesa da lojinha da esquina. **Você consegue!** É dia de REPENSAR o consumo. Esqueça a carteira no bolso ou na bolsa... Você fará um favor para as suas economias e para a “economia” do planeta!



OS 5R'S DA  
QUARTA SEM  
COMPRAS

REPENSE – Seus hábitos de consumo diários

RECUSE – Comprar qualquer coisa por impulso

REDUZA – As compras desnecessárias

REUTILIZE – Tudo o que você tem, respeitando melhor os recursos do planeta

RECICLE – Ou doe o que não tem mais utilidade.