

Organizzazione Spesa e Menu settimanale

Oggi ti svelo perché è utile programmare la lista della spesa e il menù settimanale anticipatamente. Ti assicuro: non è un'azione complicata, anzi i risultati ripagheranno ampiamente il tuo impegno. Questi sono alcuni vantaggi che ne trarrai:

- mangerai ogni giorno in modo sano, vario e gustoso;
- non sprecherai più il cibo;
- risparmierai sulla spesa;
- ottimizzerai il tempo a disposizione e ritroverete la libertà di averne di più per te;
- riuscirai ad avere sempre pasti pronti per tutta la settimana.



Magari hai già provato mille volte a farlo ma con scarsi risultati.

Ecco alcuni passaggi fondamentali:

- utilizza uno schema diviso in 7 giorni;
- suddividi su carta la settimana “in verticale”: aiuta a visualizzare i pasti dalla colazione alla cena, senza dimenticarti di merende o spuntini;
- controlla prima quello che hai già in dispensa e nel frigo
- applicando questi consigli troverai non ti ritroverai più all'ultimo momento senza sapere cosa mangiare. Quando si parla di organizzazione è tutta una questione di metodo, senza di esso le azioni difficilmente si trasformeranno in abitudini!

Silvia Mercuri

Sito: www.lamamiplanner.it

Facebook: [lamamiplanner](https://www.facebook.com/lamamiplanner)