

Będąc na zakupach nie wrzucaj do koszyka wszystkiego, na czym spocznie Nasze oko. Wystawy sklepowe przyciągają wzrok smakowicie wyglądającymi towarami, na półkach sklepowych wabią nas kolorowe opakowania oraz szaty graficzne, reklamy nęcą; itd.

Jak walczyć z tymi pokusami?

1. Zróbmy dokładną listę produktów, które są Nam niezbędnie potrzebne i kupujmy tylko to, co na niej zapisaliśmy;
2. Przed wyjściem z domu należy coś przekąsić. Jeśli będziesz głodny – wrzucisz do koszyka więcej i trudniej Nam będzie zapanować nad ochotą np.: na pączka;
3. Nie wybierajmy się na zakupy zmęczeni lub w złym humorze- bo może będziemy chcieli czymś się pocieszyć?
4. Dokładnie czytaj informacje na opakowaniach i wybieraj towary o wartościowych walorach