

25 dépenses à réduire sans se priver

Coche les idées utiles et remplis seulement les lignes qui te concernent.

Montants mensuels approximatifs ; pour une dépense annuelle, divise par 12.

DÉPENSE À EXAMINER	AUJOURD'HUI	CIBLE
☐ 01. Faire le tri dans les plateformes vidéo	<hr/>	<hr/>
☐ 02. Regrouper les abonnements de musique et de podcasts	<hr/>	<hr/>
☐ 03. Supprimer les applications et logiciels inutilisés	<hr/>	<hr/>
☐ 04. Revoir l'abonnement à la salle de sport	<hr/>	<hr/>
☐ 05. Écarter les options payantes de la box internet	<hr/>	<hr/>
☐ 06. Adapter le forfait mobile à sa consommation	<hr/>	<hr/>
☐ 07. Comparer les frais de compte et de carte bancaire	<hr/>	<hr/>
☐ 08. Éviter les frais de découvert récurrents	<hr/>	<hr/>
☐ 09. Vérifier les garanties d'assurance en double	<hr/>	<hr/>
☐ 10. Comparer l'assurance habitation à garanties égales	<hr/>	<hr/>
☐ 11. Revoir l'assurance emprunteur si tu as un crédit immobilier	<hr/>	<hr/>
☐ 12. Éviter les frais de livraison répétés	<hr/>	<hr/>
☐ 13. Faire une liste avant les courses	<hr/>	<hr/>

Mon premier tri

Je garde sans culpabiliser :

Je compare avant de changer :

Je peux arrêter rapidement :

25 dépenses à réduire sans se priver

Coche les idées utiles et remplis seulement les lignes qui te concernent.

Montants mensuels approximatifs ; pour une dépense annuelle, divise par 12.

DÉPENSE À EXAMINER	AUJOURD'HUI	CIBLE
☐ 14. Comparer le prix au kilo ou au litre	<hr/>	<hr/>
☐ 15. Prévoir deux repas de secours à la maison	<hr/>	<hr/>
☐ 16. Réduire les achats de boissons à l'unité	<hr/>	<hr/>
☐ 17. Utiliser les aliments avant qu'ils ne se perdent	<hr/>	<hr/>
☐ 18. Limiter les petites courses de dépannage	<hr/>	<hr/>
☐ 19. Ajuster le chauffage sans perdre le confort	<hr/>	<hr/>
☐ 20. Traquer les veilles et appareils très consommateurs	<hr/>	<hr/>
☐ 21. Réduire le gaspillage d'eau chaude	<hr/>	<hr/>
☐ 22. Regrouper les trajets possibles	<hr/>	<hr/>
☐ 23. Acheter moins d'objets « au cas où »	<hr/>	<hr/>
☐ 24. Mettre une pause avant les achats impulsifs	<hr/>	<hr/>
☐ 25. Prévoir un budget loisirs plutôt que tout couper	<hr/>	<hr/>

Mon plan pour ce mois

Deux actions choisies :

Économie nette constatée :

 € / mois

Je vérifie mon prochain relevé le :
