



## 2. A l'hora de comprar, feu una llista per evitar les compres impulsives

Un cop feta la llista del que necessitem per a la setmana, és important escriure-la o tenir-la anotada al mòbil, portar-la amb nosaltres i anar taxtant el que anem comprant per assegurar-nos que tenim tot el que necessitem i no deixar-nos endur per compres impulsives de productes que no ens calen i que no tindrem temps de cuinar.

Per estalviar temps i tenir productes frescos de qualitat, cal organitzar la compra setmanalment. Heu de comprar només el que consumeu en una setmana, perquè molts productes frescos no duraran gaire més i es faran malbé si no teniu temps de cuinar-los. **Per a una millor qualitat i frescor, el millor és comprar al mercat o en botigues locals productes frescos de temporada i de proximitat**, que normalment estan acabats de collir i han fet molts menys quilòmetres, per tant, són molt més sostenibles i frescos. Els productes conservats al buit o secs els podem comprar en quantitats més grans perquè tenen una vida molt més llarga.

El moment del dia per anar a comprar també és important, perquè si ho fem amb gana, segurament ens deixarem endur i comprarem de manera irracional. Hem d'anar amb compte també amb les ofertes i el màrqueting, perquè amb les reduccions de preus ens fan comprar coses que no necessitem i que fàcilment acaben a les escombraries.

