

JAK UŠETŘIT?

CO DĚLAT?

- ✓ plánujte si jídelníček
- ✓ nakupujte ve větším množství
- ✓ nakupujte sezónní produkty
- ✓ mějte stálý nákupní seznam
- ✓ vařte doma
- ✓ mějte své oblíbené recepty
- ✓ nakupujte zboží v akci

CO NEDĚLAT?

- ✓ nemlsejte
- ✓ neplývejte jídlem
- ✓ nekupujte pití
- ✓ nenakupujte hladoví
- ✓ nechoďte často do restaurací

www.jsemlowcarb.cz