

DÉFI « 1 MOIS SANS DÉPENSE »

www.presquesimple.com

RÈGLES

AUCUNE dépense non essentielle (resto, café, vêtements, chaussures, accessoires, produits de beauté, sorties payantes, etc.)

Planification de l'épicerie en fonction des spéciaux

Limiter l'utilisation de la voiture pour la consommation d'essence

Si je désire acheter quelque chose, le noter pour plus tard et réévaluer mon besoin à la fin du mois.

EXCEPTIONS

Dépenses fixes mensuelles

Essence

Épicerie

Médicaments

Dépenses déjà engagées et/ou payées

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

OH YES

OUPS

Réussites/fiertés

Difficultés/failles