

- Planlægning – Madplan og detaljeret indkøbsliste. Køb kun det på indkøbssedlen.
- Handel i lavprissupermarkeder. Varerne er billigere – mindre fristelser.
- Handel 1 gang om ugen. Spar tid og undgå fristelser.
- Gør ikke indkøb på tom mave.
- Gem rester og lav madpakke. Smid aldrig mad ud.
- Smid ikke ting ud – Køb brugt.
- Biblioteket – lån bøger, blade, film og musik. Gratis foredrag og børneaktiviteter.
- Storindkøb.
- Husk altid indkøbsnet.
- Store portioner mad – frys rester.
- Spar på vandet – Luk mens man børster tænder, sæber ind. Sæt tid på. Vandsparer.
- Spar på strøm – Sluk og undgå standby.
- Udskift til LED pærer.
- Spar på varmen – Sluk og luft ud.
- Skær ned på cigaretter -> Gå uden for og ryg. Rul selv.
- Tjek reklameaviser – Gå efter tilbud, men vær kritisk.
- Tv – pakker. Gennemgå og tjek behov.
- Gennemgå forsikringer – forhandle.
- Køb årstidens frugt/grønt, dyrk selv eller køb i gårdbutikker.
- Sammenlign/tjek priser på nettet.
- Lad bilen stå – gå.
- Mobil/internet – Samle abonnementer ->Tjek familiepakker.
- Køb tøj under udsalg.
- Køb – Handel ½ time før lukketid, hvor kød ofte sættes meget ned.
- Bag selv – selvforsyning.
- Fyld vaskemaskinen og opvaskemaskinen.
- Tjek bank.
- Fuld udnyttelse af produkter – tøm ketchuppen helt osv.
- Sammenkogning – kog fx grøntsager og pasta sammen.
- Lav kaffe hjemmefra og tag med.