

절약 루틴 체크리스트

하루 1만원 절약 챌린지

- ☐ 커피 대신 텀블러
- ☐ 도시락 준비하기
- ☐ 불필요한 간식 풀이기

구독 서비스 정리

- ☐ 정기결제 내역 확인
- ☐ 1달 이상 미사용 구독 해지
- ☐ 결제일 캘린더 정리

장보기 식비 절약

- ☐ 주간 식단표 작성
- ☐ 장보기 전 체크리스트 작성
- ☐ 1일 1마트 방문 금지

현금/체크카드 사용

- ☐ 한 달 지출 한도 설정
- ☐ 신용카드 앱 삭제
- ☐ 체크카드만 휴대

가계부 앱 활용

- ☐ 뱅크샐러드 or 자산노트 설치
- ☐ 자동 연동 설정
- ☐ 지출분석 주간 확인

외식 주 1회

- ☐ 주간 외식 일정 고정
- ☐ 냉장고 재료 활용 메뉴 구성
- ☐ 남은 음식 재활용

충동구매 48시간 법칙

- ☐ 장바구니에만 담고 대기
- ☐ 48시간 후 재확인
- ☐ 구매 전 필요성 자문