



Fazer as compras de supermercado sem uma lista dos itens necessários é como se jogar em um mundo de tentações. Acontece que, sem planejamento, compramos muitos produtos que não precisamos e ainda corremos o risco de esquecer de algum item que deveria entrar no carrinho.

Uma pesquisa, realizada pelo Instituto Brasileiro de Executivos de Varejo e Mercado de Consumo (IBEVAR), calculou o custo de não se organizar para fazer as compras de supermercado. Quem não faz aquele checklist de alimentos e produtos que estão faltando, antes de sair de casa, acaba gastando 18,7% a mais que o necessário.

O levantamento mostrou também que os pais que vão ao supermercado acompanhados dos filhos acabam gastando mais. Cerca de 60% dos consumidores não conseguem dizer não aos pequenos e extrapolam nas compras, e o resultado aparece na hora da conta.

A mesma pesquisa revelou também os itens que os compradores levam por impulso: biscoitos, doces e pilhas. São as mercadorias colocados estrategicamente nas gôndolas e no caminho do caixa.

## Lista de compras

Fazer as compras sem a lista dos itens que devem ser adquiridos realmente pode comprometer, a longo prazo, o orçamento familiar. Por isso, para não correr o risco de extrapolar nos gastos de supermercado e, para não esquecer de experimentar os produtos Alegra, separamos algumas opções de listas para você:

Criar o hábito de anotar os itens que faltam no celular também ajuda a ganhar tempo no supermercado. E outra, é comum de esquecer a lista em casa, já o celular, é difícil, não é mesmo?

Você pode utilizar os aplicativos que já vêm com o seu celular, como o Notas, para o iPhone, e o Planilhas, para o Android, ou então procurar por aplicativos dedicados a esta missão, como por exemplo o Bring! Lista de Compras.

Esse é um aplicativo para Android e iPhone que permite criar e organizar suas listas de mercado. Nele, é possível organizar por nomes e categorias e compartilhar o guia de itens, por exemplo, com alguém que vai fazer as compras para você.

Ao acessar o app, para listar os itens que precisa, basta digitar um nome para a lista, selecionar os produtos nas diferentes categorias ou digitar, no campo de busca, o alimento que precisa e selecioná-lo para incluir automaticamente no seu checklist.

Baixar Bring! Lista de Compras [para Android](#) ou [para iOS](#).

Mas antes de ir às compras, veja, também, [onde encontrar](#) os produtos Alegra pertinho de você.



E você, tem uma dica para economizar na hora de ir às compras? Compartilhe com a gente nos comentários!

Fonte: [Bom dia Brasil](#)

---