

# Marthaförbundets konsumtionskalender 2024

# JANUARI

Markera i färg om du har  
konsumerat eller inte under dagen.  
Du kan också fylla i vad du köpt  
och för vilken summa.

- KÖPFRI DAG
- DAG MED INKÖP
- UNDANTAG

MÅNDAG

TISDAG

ONSDAG

TORSDAG

FREDAG

LÖRDAG

SÖNDAG

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				

## Månadens prioriteringar:

1.

2.

3.

## Egna anteckningar:

## Månadens undantag:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

## Tips!

I Marthaförbundets poddcast Prata pengar-podden (avsnitt 30) talar ekonomirådgivarna om konsumtionskalendern. Podden hittas på Spotify och SoundCloud under Marthaförbundet. Du kan även läsa mer om kalendern och sparande på martha.fi

# Marthaförbundets konsumtionskalender 2024

# FEBRUARI

Markera i färg om du har konsumerat eller inte under dagen. Du kan också fylla i vad du köpt och för vilken summa.

- KÖPFRI DAG
- DAG MED INKÖP
- UNDANTAG

MÅNDAG

TISDAG

ONSDAG

TORSDAG

FREDAG

LÖRDAG

SÖNDAG

			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			

## Månadens prioriteringar:

1.  ○○○

2.  ○○○

3.  ○○○

## Egna anteckningar:

## Månadens undantag:

1.

2.

3.

## Tips!

I Marthaförbundets poddcast Prata pengar-podden (avsnitt 30) talar ekonomirådgivarna om konsumtionskalendern. Podden hittas på Spotify och SoundCloud under Marthaförbundet. Du kan även läsa mer om kalendern och sparande på martha.fi

# Marthaförbundets konsumtionskalender 2024

# MARS

Markera i färg om du har  
konsumerat eller inte under dagen.  
Du kan också fylla i vad du köpt  
och för vilken summa.

- KÖPFRI DAG
- DAG MED INKÖP
- UNDANTAG

MÅNDAG

TISDAG

ONSDAG

TORSDAG

FREDAG

LÖRDAG

SÖNDAG

				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

## Månadens prioriteringar:

1.

2.

3.

## Egna anteckningar:

## Månadens undantag:

1.

2.

3.

## Tips!

I Marthaförbundets poddcast Prata pengar-podden (avsnitt 30) talar ekonomirådgivarna om konsumtionskalendern. Podden hittas på Spotify och SoundCloud under Marthaförbundet. Du kan även läsa mer om kalendern och sparande på martha.fi

# Marthaförbundets konsumtionskalender 2024

# APRIL

Markera i färg om du har konsumerat eller inte under dagen. Du kan också fylla i vad du köpt och för vilken summa.

- KÖPFRI DAG
- DAG MED INKÖP
- UNDANTAG

MÅNDAG

TISDAG

ONSDAG

TORSDAG

FREDAG

LÖRDAG

SÖNDAG

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					

## Månadens prioriteringar:

1.  ○○○

2.  ○○○

3.  ○○○

## Egna anteckningar:

---

---

---

---

## Månadens undantag:

1.

2.

3.

## Tips!

I Marthaförbundets poddcast Prata pengar-podden (avsnitt 30) talar ekonomirådgivarna om konsumtionskalendern. Podden hittas på Spotify och SoundCloud under Marthaförbundet. Du kan även läsa mer om kalendern och sparande på martha.fi

# Marthaförbundets konsumtionskalender 2024

## MAJ

Markera i färg om du har konsumerat eller inte under dagen. Du kan också fylla i vad du köpt och för vilken summa.

- KÖPFRI DAG
- DAG MED INKÖP
- UNDANTAG

MÅNDAG

TISDAG

ONSDAG

TORSDAG

FREDAG

LÖRDAG

SÖNDAG

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
		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		

### Månadens prioriteringar:

1.

2.

3.

### Månadens undantag:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

### Egna anteckningar:

---

---

---

---

### Tips!

I Marthaförbundets poddcast Prata pengar-podden (avsnitt 30) talar ekonomirådgivarna om konsumtionskalendern. Podden hittas på Spotify och SoundCloud under Marthaförbundet. Du kan även läsa mer om kalendern och sparande på martha.fi

# Marthaförbundets konsumtionskalender 2024

## JUNI

Markera i färg om du har konsumerat eller inte under dagen. Du kan också fylla i vad du köpt och för vilken summa.

- KÖPFRI DAG
- DAG MED INKÖP
- UNDANTAG

MÅNDAG

TISDAG

ONSDAG

TORSDAG

FREDAG

LÖRDAG

SÖNDAG

					<b>1</b>	<b>2</b>
<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>
<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>
<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>

### Månadens prioriteringar:

1.

2.

3.

### Månadens undantag:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

### Egna anteckningar:

---

---

---

---

### Tips!

I Marthaförbundets poddcast Prata pengar-podden (avsnitt 30) talar ekonomirådgivarna om konsumtionskalendern. Podden hittas på Spotify och SoundCloud under Marthaförbundet. Du kan även läsa mer om kalendern och sparande på martha.fi

# Marthaförbundets konsumtionskalender 2024

## JULI

Markera i färg om du har konsumerat eller inte under dagen. Du kan också fylla i vad du köpt och för vilken summa.

- KÖPFRI DAG
- DAG MED INKÖP
- UNDANTAG

MÅNDAG

TISDAG

ONSDAG

TORSDAG

FREDAG

LÖRDAG

SÖNDAG

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				

### Månadens prioriteringar:

1.

2.

3.

### Egna anteckningar:

### Månadens undantag:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

### Tips!

I Marthaförbundets poddcast Prata pengar-podden (avsnitt 30) talar ekonomirådgivarna om konsumtionskalendern. Podden hittas på Spotify och SoundCloud under Marthaförbundet. Du kan även läsa mer om kalendern och sparande på martha.fi

# Marthaförbundets konsumtionskalender 2024

# AUGUSTI

Markera i färg om du har  
konsumerat eller inte under dagen.  
Du kan också fylla i vad du köpt  
och för vilken summa.

- KÖPFRI DAG
- DAG MED INKÖP
- UNDANTAG

MÅNDAG

TISDAG

ONSDAG

TORSDAG

FREDAG

LÖRDAG

SÖNDAG

			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	31	31	

## Månadens prioriteringar:

1.  ○○○

2.  ○○○

3.  ○○○

## Månadens undantag:

1.

2.

3.

## Egna anteckningar:

---

---

---

---

### Tips!

I Marthaförbundets poddcast Prata pengar-podden (avsnitt 30) talar ekonomirådgivarna om konsumtionskalendern. Podden hittas på Spotify och SoundCloud under Marthaförbundet. Du kan även läsa mer om kalendern och sparande på martha.fi



# Marthaförbundets konsumtionskalender 2024

# SEPTEMBER

MÅNDAG

TISDAG

ONSDAG

TORSDAG

FREDAG

LÖRDAG

SÖNDAG

Markera i färg om du har  
konsumerat eller inte under dagen.  
Du kan också fylla i vad du köpt  
och för vilken summa.



KÖPFRI DAG



DAG MED INKÖP



UNDANTAG

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
						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						

## Månadens prioriteringar:

1.



2.



3.



## Egna anteckningar:

---

---

---

---

## Månadens undantag:

1.

2.

3.

### Tips!

I Marthaförbundets poddcast Prata pengar-podden (avsnitt 30) talar ekonomirådgivarna om konsumtionskalendern. Podden hittas på Spotify och SoundCloud under Marthaförbundet. Du kan även läsa mer om kalendern och sparande på martha.fi

# Marthaförbundets konsumtionskalender 2024

# OKTOBER

Markera i färg om du har konsumerat eller inte under dagen. Du kan också fylla i vad du köpt och för vilken summa.

- KÖPFRI DAG
- DAG MED INKÖP
- UNDANTAG

MÅNDAG

TISDAG

ONSDAG

TORSDAG

FREDAG

LÖRDAG

SÖNDAG

	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			

## Månadens prioriteringar:

1.  ○○○

2.  ○○○

3.  ○○○

## Månadens undantag:

1.

2.

3.

## Egna anteckningar:

---

---

---

---

### Tips!

I Marthaförbundets poddcast Prata pengar-podden (avsnitt 30) talar ekonomirådgivarna om konsumtionskalendern. Podden hittas på Spotify och SoundCloud under Marthaförbundet. Du kan även läsa mer om kalendern och sparande på martha.fi

# Marthaförbundets konsumtionskalender 2024

# NOVEMBER

Markera i färg om du har  
konsumerat eller inte under dagen.  
Du kan också fylla i vad du köpt  
och för vilken summa.

- KÖPFRI DAG
- DAG MED INKÖP
- UNDANTAG

MÅNDAG

TISDAG

ONSDAG

TORSDAG

FREDAG

LÖRDAG

SÖNDAG

				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	

## Månadens prioriteringar:

1.  ○○○

2.  ○○○

3.  ○○○

## Egna anteckningar:

---

---

---

---

## Månadens undantag:

1.

2.

3.

## Tips!

I Marthaförbundets poddcast Prata pengar-podden (avsnitt 30) talar ekonomirådgivarna om konsumtionskalendern. Podden hittas på Spotify och SoundCloud under Marthaförbundet. Du kan även läsa mer om kalendern och sparande på [martha.fi](https://martha.fi)

# Marthaförbundets konsumtionskalender 2024

# DECEMBER

MÅNDAG

TISDAG

ONSDAG

TORSDAG

FREDAG

LÖRDAG

SÖNDAG

Markera i färg om du har  
konsumerat eller inte under dagen.  
Du kan också fylla i vad du köpt  
och för vilken summa.



KÖPFRI DAG



DAG MED INKÖP



UNDANTAG

						<b>1</b>
<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>
<b>30</b>	<b>31</b>					

## Månadens prioriteringar:

1.  ○○○

2.  ○○○

3.  ○○○

## Egna anteckningar:

---

---

---

---

## Månadens undantag:

1.

2.

3.

## Tips!

I Marthaförbundets poddcast Prata pengar-podden (avsnitt 30) talar ekonomirådgivarna om konsumtionskalendern. Podden hittas på Spotify och SoundCloud under Marthaförbundet. Du kan även läsa mer om kalendern och sparande på martha.fi