Atitit Atitt 家法体系之反腐败法

目录

[1. 几大模式 1](#_Toc21172)

[1.1. 廉价替代品模式 1](#_Toc28063)

[1.2. Life hack..自制工业体系 2](#_Toc9915)

[1.3. 二手优先 2](#_Toc16636)

[1.4. 尽可能减少多余的需求 2](#_Toc14319)

[1.5. 特别针对贵的物品服务或很频繁的一些物品服务要考虑替代品 2](#_Toc32415)

[2. 物质反腐 2](#_Toc29156)

[2.1. 衣物饰品杜绝名牌,中低档模式 夏天衣服 2](#_Toc9292)

[2.2. 住宿服务 租房而不是买房 2](#_Toc476)

[2.3. 旅行 多种交通工具混合使用.. 2](#_Toc32385)

[2.4. 食品,尽可能自己制作,而不是外卖 2](#_Toc11653)

[2.5. 其他 2](#_Toc17104)

[3. 服务反腐 3](#_Toc10327)

[3.1. 教育互联网自学 3](#_Toc8764)

[3.2. 医疗 自学 买药 3](#_Toc9485)

[3.3. 理发,自己买牙剪理发即可 3](#_Toc15184)

[4. 常见物品自制法 3](#_Toc3030)

[4.1. 垃圾桶,使用纯净水瓶子自制即可 3](#_Toc20993)

[4.2. 餐具?锅碗瓢盆全部使用纸板+贴膜即可 自制盘子 3](#_Toc17208)

[4.3. 钱包,自己宣传单+贴膜自制即可 3](#_Toc9122)

[4.4. Mark标记笔,使用蜡笔代替即可 3](#_Toc10410)

[4.5. 拉杆箱??纸箱+贴膜自制 3](#_Toc8046)

# 几大模式

## 廉价替代品模式

尽可能根据原理,研发使用替代品类似实习

## Life hack..自制工业体系

## 二手优先

## 尽可能减少多余的需求

## 特别针对贵的物品服务或很频繁的一些物品服务要考虑替代品

# 物质反腐

## 衣物饰品杜绝名牌,中低档模式 夏天衣服

只买夏天衣服,冬天太冷?搬家即可..

## 住宿服务 租房而不是买房

## 旅行 多种交通工具混合使用..

白天短途完全可以打出租车,而不是grab

## 食品,尽可能自己制作,而不是外卖

## 其他

手机千元机模式

# 服务反腐

## 教育互联网自学

## 医疗 自学 买药

## 理发,自己买牙剪理发即可

# 常见物品自制法

## 垃圾桶,使用纯净水瓶子自制即可

## 餐具?锅碗瓢盆全部使用纸板+贴膜即可 自制盘子

改变饮食习惯,不要炒菜..烧烤类无需餐具,, 最简单一个平底锅即可..

## 钱包,自己宣传单+贴膜自制即可

## Mark标记笔,使用蜡笔代替即可

## 拉杆箱??纸箱+贴膜自制

开瓶器,使用绳索缠绕开平