

Potty Pointers

Pondere los costos y los beneficios del cambio

El análisis costo-beneficio es una herramienta muy utilizada para tomar decisiones en el ámbito comercial. Usted puede utilizar esta herramienta para analizar el impacto de las prácticas de control de la salud y el dinero. Analice las ventajas y las desventajas. Estos son algunos resultados positivos que lo ayudarán a comenzar:



Salud:

- Una dieta saludable y el ejercicio regular reducirán el riesgo de contraer muchas enfermedades.
- Tener un peso saludable y realizar ejercicios de forma regular lo ayudarán a sentirse más enérgico todo el día.
- La buena salud física aumenta la autoestima

Patrimonio:

- El seguimiento de las prácticas recomendadas de gestión financiera mejora su seguridad financiera y lo ayuda a prepararse para emergencias y para la madurez.
- Las habilidades de gestión financiera lo ayudan a alcanzar objetivos de vida, como ir a la universidad, tener vivienda propia, viajar o disfrutar de su jubilación.
- El éxito en la gestión de sus finanzas puede mejorar su sensación de control respecto de la vida en general.

Realice un análisis costo-beneficio para ver los resultados positivos del mejoramiento de su salud y el incremento de su patrimonio.

Conozca más estrategias para alcanzar el éxito con Small Steps to Health and Wealth.™



- Visite nuestro sitio web en arfamilies.org.
- Likes Arkansas Saves en Facebook.
- Siga a la Dra. Laura Connerly en Twitter.



Universidad de Arkansas, Departamento de Agricultura de Estados Unidos y Autoridades del Condado. El Servicio de Extensión Cooperativa de Arkansas ofrece sus programas para todas las personas elegibles independientemente de la raza, el color, la nacionalidad, la religión, el sexo, la edad, discapacidad, el estado civil o veterano, o cualquier otro estado protegido legalmente, y es un empleador de oportunidades equitativas y de acciones afirmativas.

UofA DIVISION OF AGRICULTURE
RESEARCH & EXTENSION
University of Arkansas System