

Potty Pointers

Desafíe las probabilidades



¿Recuerda haber estado decidido a hacer algo que le habían dicho que no hiciera? ¿Quizá cuando era adolescente? Aparte de los adolescentes rebeldes, un espíritu de rebeldía puede ser un excelente motivador para alcanzar los objetivos de salud y finanzas. Desafiar las probabilidades genera un sentido de control que puede generar un cambio exitoso en el comportamiento.

Estadísticas financieras para desafiar:

- Los hogares promedio de EE.UU. tienen un saldo de tarjeta de crédito superior a \$7.000.
- Los hogares solo ahorran aproximadamente el 1% de sus ingresos.

Estadísticas de salud para desafiar:

- 2/3 de los estadounidenses tienen sobrepeso o son obesos.
- Casi la mitad de los adultos no realizan los 30 minutos recomendados de actividad física diaria.

Explote su naturaleza rebelde para motivar un cambio positivo en su comportamiento.

Desafiar las probabilidades puede ayudarlo a alcanzar sus objetivos personales de salud y finanzas.



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.



UofA DIVISION OF AGRICULTURE
RESEARCH & EXTENSION
University of Arkansas System