

Potty Pointers

Experimente el poder del 10



Utilice el número “10” para ayudarlo a alcanzar sus objetivos de salud y patrimoniales. El conteo de calorías y los planes de gastos pueden parecer una mezcla de números. Simplifique el proceso utilizando múltiplos de 10. Es fácil multiplicar, dividir y recordar. Divida los objetivos en incrementos de 10.

El poder del 10 para la salud:

- Ejercítense 10 minutos extras por día.
- Fijese un objetivo inicial de pérdida de peso del 10% del peso corporal.
- Camine 10.000 pasos por día.

El poder del 10 para el patrimonio:

- Ahorre \$10 extras por semana. Es \$1 por día más el cambio.
- Piense primero en usted y ahorre el 10% de sus ingresos brutos de cada sueldo.
- Busque formas de reducir \$10 de sus gastos por mes.
- Fije objetivos financieros a 10 años.



¡Cuando se trata de objetivos de salud y patrimoniales, el 10 lo ayudará a ganar! Ponga el poder del 10 a su disposición.

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.



U of A DIVISION OF AGRICULTURE
RESEARCH & EXTENSION
University of Arkansas System

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.