

Potty Pointers



Piense en el equilibrio y no en el sacrificio

¿Para usted las palabras “presupuesto” y “dieta” implican sacrificio? Si siente falta, es posible que tenga dificultad para atenerse a un presupuesto o una dieta a largo plazo. Es mejor concentrarse en el equilibrio en vez de concentrarse en el sacrificio.

Compense sus finanzas. Elabore un plan de gastos para compensar su flujo de caja. ¿Qué sucede si los gastos superan los ingresos? Busque alternativas para aumentar los ingresos o reducir los gastos.

Compense su salud. Compense las calorías que consume con las calorías que quema. Una libra = 3.500 calorías. Para bajar una libra, usted debe comer 3.500 calorías menos o realizar ejercicios suficientes como para quemar 3.500 calorías extras.

No tiene que abandonar el consumo excesivo por completo; simplemente, hágalo con menos frecuencia. Quizá una vez por mes en vez de todos los días. Elabore planes equilibrados para su salud y su patrimonio sin sentir falta.



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