

Potty Pointers

Progrese todos los días



A veces, los cambios grandes resultan tan abrumadores que se gana de abandonar. Si comienza desde “0”, lograr un fondo de ahorro importante puede parecer casi imposible. Realizar ejercicio durante los 60 minutos diarios recomendados puede parecer inalcanzable si ha llevado un estilo de vida sedentario durante los últimos años.

El secreto para progresar es comenzar y avanzar un poco todos los días. Siga estos tres pasos pequeños:

1. Reevalúe sus objetivos. El hecho de tener en mente sus objetivos lo hará actuar.
2. Aprenda algo nuevo. Lea un artículo. Mire un espectáculo televisivo. Hable con otras personas. Visite sitios web relevantes o páginas de Facebook. Siga a los especialistas en Twitter.
3. Actúe. Divida los objetivos grandes en acciones diarias más pequeñas. De esta forma, los objetivos resultarán más “viables”. Incorpore 10 minutos de ejercicio diario. Ahorre \$1 más por día.



Realice un seguimiento de su progreso para ver cómo suman las acciones diarias. Avance hacia su objetivo todos los días.

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