

Potty Pointers

Busque una solución intermedia



¿Quiere disminuir la cantidad de calorías que consume, pero no puede dejar de comer el postre? ¿No logra reunir dinero extra para empezar un fondo de jubilación? Para mejorar su salud e incrementar su patrimonio, busque una solución intermedia.

- **Realice un seguimiento de su conducta actual.** Determine la cantidad de calorías que consume actualmente. Realice un seguimiento de sus gastos para identificar los gastos discrecionales. Intente reducir sus gastos a la mitad.
- **Calcule formas de ahorrar.** Intente eliminar o quemar las calorías excedentes. Disminuya el tamaño de las porciones, opte por alimentos bajos en calorías o aumente la cantidad de ejercicio. Busque formas de reducir los gastos discrecionales. Utilice el dinero para aumentar los ahorros para casos de emergencia, invertir en su jubilación o reducir las deudas.
- **Actúe.** Disminuya las calorías sin abandonar sus comidas favoritas. Coma una bola de helado en vez de dos u opte por el yogur congelado bajo en grasas. Pida un refresco pequeño o mediano en vez de uno extra grande. Fije un límite semanal para los gastos discrecionales. Recorte a la mitad las veces que come afuera. Ahorre como mínimo la mitad de su próximo aumento de sueldo o reintegro de impuestos.



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