

Potty Pointers

Marcos Sencillos de Referencia



Las recomendaciones basadas en investigaciones de especialistas en salud y finanzas pueden resultar complejas. No se complique con cálculos o mediciones detallados. Es más probable que siga las recomendaciones si tiene un marco sencillo de referencia. Utilice estas ideas prácticas y sencillas para su salud y patrimonio.

Pruebe estas formas prácticas de estimar el tamaño de las porciones:

- 3 onzas de carne = 1 mazo de cartas
- 1 cucharada de mantequilla = 1 estampilla (1/4 de libra de grosor)
- 1 trozo medio de fruta = 1 pelota de tenis
- 1 taza de ensalada = 1 pelota de béisbol

Ideas fáciles para controlar el dinero:

- Ahorre como mínimo el monto que su empleador aportará a su cuenta de jubilación 401K o 403B.
- Compre una casa que no cueste más de 2 veces y medio sus ingresos anuales.
- Adquiera un seguro de vida equivalente a entre 6 y 10 veces sus ingresos anuales.

Simplifique su vida. Utilice marcos sencillos de referencia para alcanzar sus objetivos de salud y patrimoniales.



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