

# Potty Pointers

## Póngale ganas

¿Desea mejorar su salud e incrementar su patrimonio? Póngale ganas. Una forma fácil de cambiar sus hábitos consiste en concentrarse en realizar pequeños pasos que sean factibles para usted. ¡Comience desde su situación actual y póngale ganas!



### Salud:

- **Ejercicio** – Agregue 10 minutos a su rutina diaria de ejercicios. ¿Realiza ya la cantidad recomendada? Póngale ganas y busque un desafío nuevo. Corra 5K. Pruebe con un deporte nuevo. Únase a un club de senderismo.
- **Frutas y vegetales** – ¿No come las porciones diarias recomendadas? Póngale ganas y agregue una porción.

### Patrimonio:

- **Ahorros para jubilación** - Agregue un 1 o un 2% extra de su sueldo.
- **Deuda de tarjeta de crédito** – Pague un poco más de la factura mensual.
- **Hipoteca** - Agregue \$50 o \$100 extra de capital al pago de la hipoteca.



### Conozca más estrategias para alcanzar el éxito con Small Steps to Health and Wealth.™

- Visite nuestro sitio web en [arfamilies.org](http://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