

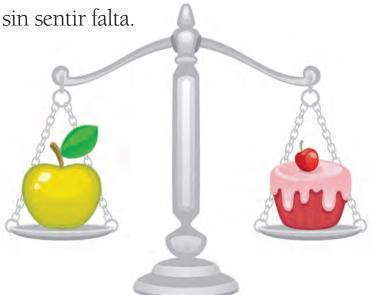
## Piense en el equilibrio y no en el sacrificio

¿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



## 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.





