

Pequeños cambios = grandes impactos

Puede sentir que debe hacer un gran cambio al mismo tiempo. Pero podría ser más fácil pensar en hacer pequeños cambios a lo largo del tiempo. Por ejemplo, si desea:

Práctica

Mejorar en un pasatiempo —
Practique 10 minutos
adicionales al día



Ahororrar

Ahorrar \$1825 adicionales cada año
— Reduzca sus gastos en \$5/día



Come sano

Consumir menos calorías —
Coma más lento en un plato
más pequeño.



Aprender

Dar un paso en su carrera —
Aprenda una nueva habilidad
cada mes.



Unir

Mantenerse en contacto con
amigos y familiares — Llame
a alguien cada
semana.



Resources for Living®