

# No deje que ninguna situación perturbe su horario de ejercicio



Además de sus **30 minutos** habituales de ejercicio, realice **20 repeticiones** de alguno de los **siete** ejercicios cada hora. Puede comenzar con **cinco** repeticiones.

El Contenido no pretende ser un sustituto del consejo médico profesional. Siempre busque el consejo de su médico u otro proveedor de atención médica calificado con cualquier pregunta que pueda tener sobre una afección médica o tratamiento médico. Novo Nordisk® y Cambiando la obesidad™ son marcas registradas propiedad de Novo Nordisk A/S