

## Quiero ejercitarme en casa

Escrito por miárcade - 27/02/2020 06:27

---

Amigos, me gustaría comentarles sobre una situación que mucho de ustedes les puede servir de utilidad o se pueden sentir identificado.

Les cuento que hace unos días fui al médico y luego de unos exámenes me comentó que mi insulina era muy irregular, que si no cambiaba mi hábito alimenticio y de ejercicio podría sufrir de diabetes. En la dieta aunque me costo muchísimo me ha ido bien, en el ejercicio no mucho realmente. Realmente no tengo mucho tiempo para ello por lo que me decidí en comprar una bicicleta estática o un equipo para hacer ejercicio en casa , en esta web [BicicletaEstatica10.com](http://BicicletaEstatica10.com) encuentre diferentes bicicletas, quisiera saber si alguno de ustedes sabe sobre este tema y cual me recomendarían, saludos.

=====