



Front cover



Inside Spread 1



Inside Spread 2—Optional



Inside Spread 3



Inside Spread 4



Inside Spread 5



Inside Spread 6



Inside Spread 7



Back Cover

links to: <https://www.novonordisk-us.com>



Me
INSPIRA
MUCHO

**HABER PERDIDO Y
MANTENIDO ESTE PESO**

Usted disfruta de sus tradiciones, especialmente aquellas relacionadas con la comida. Si ha hecho cambios en su estilo de vida pero recuperó el peso perdido, no se rinda. Aprender sobre la ciencia detrás de la pérdida de peso puede ayudarle a romper el ciclo de perder y recuperar el peso. Establezca un plan personalizado de control de peso con su proveedor de atención médica.



TRUTH ABOUT WEIGHT®

links to: <https://www.truthaboutweight.com/>

¿Por qué recuperamos el peso después de perderlo?

Entre los hispanos, 4 de cada 5 hombres y 3 de cada 5 mujeres viven con exceso de peso u obesidad, que se clasifica como un IMC (índice de masa corporal) de 30 o más. Si ha intentado perder peso repetidamente y no ha logrado mantener los resultados, hay soluciones. Y recuerde, ¡usted no está solo!



Generalmente, las personas con exceso de peso hacen 7 esfuerzos serios por perderlo. Muchos pierden peso al principio, pero vuelven a recuperarlo. Hoy en día, la ciencia ha demostrado algo que sospechábamos desde hace tiempo: luego de perder peso, el cuerpo trata de recuperarlo.



Cuando pierde peso, el metabolismo del cuerpo se vuelve más lento, y las hormonas del apetito cambian, haciéndole sentir más hambre y menos saciedad después de comer. Esto puede hacer que mantener su peso le resulte tan difícil como perderlo.

Rompa el ciclo de volver a recuperar el peso

Usted y su proveedor de atención médica pueden crear un plan de control de peso que se ajuste a la medida de sus tradiciones. Este plan puede incluir cambios en el estilo de vida, incluyendo medicamentos recetados o cirugía bariátrica.

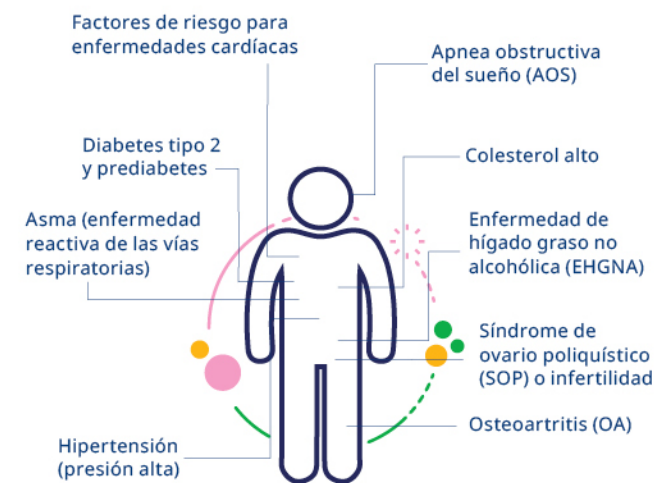


Perder peso es un reto, pero mantener los resultados es igual de difícil. Por eso, crear un plan personalizado de control de peso con su proveedor de atención médica puede ayudar.

Conozca más sobre la ciencia detrás de la pérdida de peso en [CienciayPeso.com](https://www.truthaboutweight.com/espanol.html)

← CTA links to:
<https://www.truthaboutweight.com/espanol.html>

Las personas que viven con exceso de peso u obesidad tienen más probabilidades de desarrollar enfermedades cardíacas. Perder del 5 % al 15 % de su peso total puede mejorar algunas afecciones de salud que están relacionadas con el peso



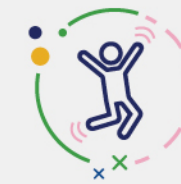
Además, el exceso de peso o la obesidad están relacionados con presión arterial alta, colesterol alto y diabetes tipo 2. Cada una de estas afecciones puede aumentar el riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas.

¿Qué significa perder el 5 % de su peso?

Por ejemplo, alguien que pese 250 libras y pierda 13 libras o más podría notar un alivio en algunos problemas de salud relacionados con el peso.

Pequeños cambios que pueden llevar a grandes triunfos

Algunos triunfos van más allá del simple hecho de perder peso. Cuando se sigue un plan y se establecen nuevas metas, la pérdida de peso podría mejorar:



Los niveles de energía



La actividad, de moderada a vigorosa



El caminar, subir escaleras o arrodillarse



Las tareas diarias



El ánimo

A veces puede ser un reto lograr sus objetivos, pero nosotros entendemos la importancia de sus costumbres culturales y estamos aquí para ayudarlo. Visite [CienciayPeso.com](https://www.truthaboutweight.com/espanol.html) para obtener consejos y mantenerse al día con su plan.

CTA links to: <https://www.truthaboutweight.com/espanol.html>

Establezca un plan para lograr sus objetivos

Un plan de control de peso adaptado a su rutina diaria y prácticas culturales es fundamental **para evitar que recupere el peso perdido.**

Ser capaz de mantener un peso determinado después de rebajar es tan importante como perderlo.

Si bien una alimentación saludable y actividad física regular son esenciales, es posible que no sean suficientes para mantener el peso. De hecho, solo 1 de cada 10 personas puede perder y mantener el peso durante más de un año.

“Ahora comprendo que mis retos con el peso no eran por falta de esfuerzo para adelgazar. Aprender más sobre el manejo del peso me ayuda a seguir adelante”.



Colaborar con un equipo de atención médica puede hacer la diferencia. Hable con un proveedor de atención médica sobre las diferentes opciones de tratamiento, que pueden incluir:

- Realizar cambios en sus hábitos y costumbres, incluyendo comidas/alimentación y actividad física
- Medicamentos recetados
- Cirugía bariátrica

Inicie una conversación sobre el peso con su proveedor de atención médica

Hablar con honestidad sobre sus esfuerzos por perder peso suele ser difícil, pero su proveedor de atención médica podría ayudarle a crear un plan personalizado si recibe la información de usted directamente. Cuéntele, por ejemplo, cómo se siente durante las celebraciones familiares y de amigos donde abunda la comida.

Usted puede iniciar la conversación. Háblele sobre:

SU EXPERIENCIA PERSONAL

“He tratado, pero hacer dieta y ejercicio no siempre funciona y nunca me ha dado resultados duraderos”.

SUS PREOCUPACIONES

“He oído que existe una relación entre el exceso de peso, la diabetes tipo 2 y las enfermedades del corazón, y eso me preocupa mucho. Necesito ayuda...”

SUS OPCIONES

“He probado muchas maneras de perder peso, pero me gustaría hablar de otras opciones disponibles”.

Enfoque su conversación en cómo manejar su peso

En su próxima cita con su proveedor de atención médica, comparta el historial de sus cambios de peso, las estrategias que le hayan ayudado (o no), y cómo esto ha afectado a sus objetivos actuales. Recuerde tener en cuenta: (1) su historial de peso y las circunstancias que pueden haber contribuido a la pérdida o la recuperación de peso; (2) sus esfuerzos actuales para perder peso y cuánto tiempo lleva haciéndolos; y (3) colaborar con un proveedor de atención médica para hablar de sus objetivos personales y explorar las opciones de tratamiento.



Forme una red de apoyo

Para controlar el exceso de peso a largo plazo, es importante trabajar con proveedores de atención médica que se especialicen en el control de peso o la obesidad, y comprendan que manejar el peso y la salud es un esfuerzo continuo.

Hablar sobre objetivos relacionados con el peso puede ser algo muy personal. Por lo tanto, encontrar un proveedor de atención médica con el que se sienta cómodo puede facilitar su conversación.

Nada de esto viene
“a la medida”. Piense
en los retos únicos
a los que se enfrenta
y elija las opciones
que funcionen mejor
para usted.

Su red de apoyo puede incluir tanto a profesionales de la salud como a personas cercanas a usted:

Un proveedor de atención médica que entienda sus necesidades culturales y que se especialice en el control de peso y el cuidado de la obesidad.

Un dietista registrado que le ayude a diseñar un plan de alimentación que considere sus tradiciones.

Un terapeuta o proveedor de salud mental que le ayude a explorar los factores emocionales y a identificar formas de adoptar hábitos positivos.

Una comunidad de familiares y amigos que apoye sus tradiciones culturales, respete sus objetivos y que le motive, o un grupo en línea donde pueda conectar con personas que compartan objetivos similares.



Usted no está solo

En los Estados Unidos, más de 100 millones de adultos viven con la enfermedad de la obesidad. Pero estamos aquí para ayudarnos mutuamente. Existen maneras de controlar su peso a largo plazo que han llevado a muchas personas a experimentar resultados duraderos.

Celia ha pasado años sintiéndose sola. Pero en colaboración con su proveedor de atención médica, crearon un plan de control de peso que la está ayudando a progresar.



Representado por un actor

“He vivido en dos mundos, el tradicional de mi familia y el que he creado entre mis amigos. Siempre quise romper el ciclo del sobrepeso que ha tenido un impacto negativo en mi salud y me ha puesto en riesgo de padecer enfermedades crónicas. Conocer la ciencia detrás del peso y cómo responde el cerebro, me ha dado el impulso para seguir adelante.”

Julián es un ejemplo de alguien que estuvo a punto de rendirse en la lucha con su peso. Se esforzó por comer más saludable durante muchas celebraciones familiares, incluso cuando su abuela preparaba la comida. Después de colaborar con un proveedor de atención médica y discutir un plan de control de peso junto con opciones de tratamiento, Julián está progresando.



Representado por un actor

“Fue cuando hablé con un proveedor de atención médica para manejar mi peso que comencé a pensar que sí podía obtener resultados positivos. Así que, no te rindas. Mi proveedor de atención médica tuvo en cuenta mis tradiciones y creamos un plan de control de peso que incluía opciones de tratamiento como un medicamento recetado.”



← CTA links to: <https://www.truthaboutweight.com/espanol.html>

+ JULIÁN COMPRENDIÓ QUE HAY UNA CIENCIA DETRÁS DEL PESO

En los últimos años, Julián ha luchado por perder y mantener su peso. Perdía peso y lo recuperaba. Esto le sucedía una y otra vez.



Julián comprendió que perder y mantener el peso puede estar afectado por:



Su metabolismo

Después de perder peso, el metabolismo del cuerpo se vuelve más lento, más eficiente y requiere menos calorías para hacer su trabajo.



Sus hormonas

Después de perder peso, las hormonas del hambre aumentan y las hormonas de la saciedad disminuyen, haciéndonos sentir más hambre y menos llenos. Esto puede hacer que comamos más.



Su cerebro

El cerebro responde a las hormonas del apetito, que nos indican cuándo y cuánto comer. Después de perder peso, las señales que recibe el cerebro pueden hacernos comer incluso cuando no tenemos hambre.



Su médico

Julián quería romper el ciclo, así que habló con su médico. Juntos crearon un plan de control de peso que incluía un medicamento recetado. Julián está entusiasmado porque sabe que esta vez va a ser diferente.

Obtenga más información en
CienciayPeso.com

← links to: www.truthaboutweight.com/espanol.html



Obtenga información real sobre cómo el cuerpo trata de recuperar el peso perdido, y también opciones de manejo de peso que incluyen cambios en el estilo de vida, medicamentos recetados y cirugía.

Manténgase enfocado cuando se reúna con su médico y coménteale su historial de peso, sus actividades actuales y sus objetivos, de modo que se sienta preparado para su próxima visita.



← Digital QR code links to: <https://www.truthaboutweight.com/espanol.html>



Novo Nordisk se compromete a reducir su impacto ambiental de producción colaborando en la eliminación de residuos enviados a los vertederos y la pérdida de reservas de agua, energía y otros recursos. Este objetivo forma parte de la nueva y prometedora estrategia *Circular for Zero*, cuyo objetivo final es hacer de Novo Nordisk una empresa con cero impacto ambiental.

Truth About Weight® es una marca comercial registrada de Novo Nordisk A/S.
Novo Nordisk es una marca comercial registrada de Novo Nordisk A/S.
Todas las demás marcas comerciales, registradas o no registradas, son propiedad de sus respectivos dueños.



© 2023 Novo Nordisk
Impreso en los EE. UU.
US22OB01039 septiembre de 2023

TRUTH ABOUT WEIGHT®

links to: <https://www.novonordisk-us.com> →

← links to: www.truthaboutweight.com/espanol.html

Brand	TAW
Project Name:	TAW “Energized” brochure adapted for USH
FP-Job#	23-TAW-FP-2972
English Source (Veeva) Job#:	Truth About Weight® USH Patient Materials FY23 (B) Energy Brochure US22OB01039
Creative Version:	
Date:	9/11/23

ENGLISH	SPANISH
Cover I FEEL VERY INSPIRED to have lost and maintained this weight You enjoy your traditions, especially those related to food. If you have made lifestyle changes but regained lost weight, don't be discouraged. Learning the science behind weight loss could help break the cycle of weight regain. Establish a personalized weight-management plan with your health care provider. NOVO logo & TAW Logo Page 2 Why do we regain weight after losing it? Among Hispanics, 4 out of 5 men and 3 out of 5 women have excess weight or obesity, which is classified as a BMI (body mass index) of 30 or more. If you've repeatedly tried to lose weight and have not been able to maintain your results, there are solutions. And remember, you are not alone! 7 serious attempts – [GRAPHIC]	Cover ME INSPIRA MUCHO haber perdido y mantenido este peso Usted disfruta de sus tradiciones, especialmente aquellas relacionadas con la comida. Si ha hecho cambios en su estilo de vida pero recuperó el peso perdido, no se rinda. Aprender sobre la ciencia detrás de la pérdida de peso puede ayudarle a romper el ciclo de perder y recuperar el peso. Establezca un plan personalizado de control de peso con su proveedor de atención médica. NOVO logo & TAW Logo Page 2 ¿Por qué recuperamos el peso después de perderlo? Entre los hispanos, 4 de cada 5 hombres y 3 de cada 5 mujeres viven con exceso de peso u obesidad, que se clasifica como un IMC (índice de masa corporal) de 30 o más. Si ha intentado perder peso repetidamente y no ha logrado mantener los resultados, hay soluciones. Y recuerde, ¡usted no está solo! 7 intentos serios –[GRAPHIC]

People with excess weight generally make 7 serious attempts to lose weight. Many lose weight at first, but they regain it. Science now shows what we have long suspected: after losing weight, the body tries to regain it. [TUG-OF-WAR GRAPHIC] WEIGHT LOSS DECREASING CALORIES INCREASING PHYSICAL ACTIVITY WEIGHT GAIN METABOLISM BECOMES SLOWER HUNGER HORMONE INCREASES HORMONES THAT MAKE US FEEL FULL DECREASE Following weight loss, the body's metabolism slows down, and appetite hormones can change, making you feel more hungry and less full. This can make maintaining your weight as challenging as actually losing the weight. Page 3 Break the cycle of weight regain You and your health care provider can create a weight management plan that is tailored to your traditions. This plan may include lifestyle changes, including	Generalmente, las personas con exceso de peso hacen 7 esfuerzos serios por perderlo. Muchos pierden peso al principio, pero vuelven a recuperarlo. Hoy en día, la ciencia ha demostrado algo que sospechábamos desde hace tiempo: luego de perder peso, el cuerpo trata de recuperarlo. [TUG-OF-WAR GRAPHIC] PÉRDIDA DE PESO DISMINUIR LAS CALORÍAS AUMENTAR LA ACTIVIDAD FÍSICA AUMENTO DE PESO EL METABOLISMO SE VUELVE MÁS LENTO AUMENTAN LAS HORMONAS DEL HAMBRE DISMINUYEN LAS HORMONAS QUE NOS HACEN SENTIR LLENOS Cuando pierde peso, el metabolismo del cuerpo se vuelve más lento, y las hormonas del apetito cambian, haciéndole sentir más hambre y menos saciedad después de comer. Esto puede hacer que mantener su peso le resulte tan difícil como perderlo. Page 3 Rompa el ciclo de volver a recuperar el peso Usted y su proveedor de atención médica pueden crear un plan de control de peso que se ajuste a la medida de sus tradiciones. Este plan puede incluir cambios en el estilo de vida, incluyendo medicamentos recetados o cirugía bariátrica.
---	---

prescription medications or bariatric surgery. [[GRAPHIC – SCALE] There are 2 key steps to successful weight management: Losing weight + Maintaining it Losing weight is a challenge, but maintaining results is just as hard. That is why creating a personalized weight management plan with your health care provider can help. Find out more about the science behind weight loss at CienciayPeso.com Page 4 <i>People living with excess weight or obesity are more likely to develop heart disease. Losing 5%-15% of your total weight may improve some weight-related conditions</i> [GRAPHIC] Heart disease risk factors Type 2 diabetes and prediabetes Asthma (reactive airway disease) High blood pressure Obstructive sleep apnea (OSA) High cholesterol Non-alcoholic fatty liver disease (NAFLD) Polycystic ovary syndrome (PCOS) or infertility	[GRAPHIC – SCALE] Hay 2 pasos claves para un control de peso exitoso: Perder el peso + Mantenerlo Perder peso es un reto, pero mantener los resultados es igual de difícil. Por eso, crear un plan personalizado de control de peso con su proveedor de atención médica puede ayudar. Conozca más sobre la ciencia detrás de la pérdida de peso en CienciayPeso.com Page 4 <i>Las personas que viven con exceso de peso u obesidad tienen más probabilidades de desarrollar enfermedades cardíacas. Perder del 5 % al 15 % de su peso total puede mejorar algunas afecciones de salud que están relacionadas con el peso</i> [GRAPHIC] Factores de riesgo para enfermedades cardíacas Diabetes tipo 2 y prediabetes Asma (enfermedad reactiva de las vías respiratorias) Hipertensión (presión alta) Apnea obstructiva del sueño (AOS) Colesterol alto Enfermedad de hígado graso no alcohólica (EHGNA) Síndrome de ovario poliquístico (SOP) o infertilidad
--	--

Osteoarthritis (OA) In addition, excess weight or obesity are associated with high blood pressure, high cholesterol, and type 2 diabetes. Each of these conditions can raise the risk of developing heart disease. What does losing 5% of your weight look like? For example, someone who currently weighs 250 pounds might notice a benefit in some weight-related health issues if they lose 13 pounds or more. Page 5 Small changes that can lead to big wins Some victories go beyond simply losing weight. By sticking to a plan and setting new goals for the road ahead, weight loss could offer improvements in: Energy levels Moderate to vigorous activity Walking, climbing stairs, or kneeling Daily chores Mood Achieving your goals can be challenging at times, but we understand the importance of your cultural customs and are here to help. Visit CienciyPeso.com for tips and to stay on track with your plan.	Osteoarthritis (OA) Además, el exceso de peso o la obesidad están relacionados con presión arterial alta, colesterol alto y diabetes tipo 2. Cada una de estas afecciones puede aumentar el riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas. ¿Qué significa perder el 5 % de su peso? Por ejemplo, alguien que pese 250 libras y pierda 13 libras o más podría notar un alivio en algunos problemas de salud relacionados con el peso. Page 5 Pequeños cambios que pueden llevar a grandes triunfos Algunos triunfos van más allá del simple hecho de perder peso. Cuando se sigue un plan y se establecen nuevas metas, la pérdida de peso podría mejorar: Los niveles de energía La actividad, de moderada a vigorosa El caminar, subir escaleras o arrodillarse Las tareas diarias El ánimo A veces puede ser un reto lograr sus objetivos, pero nosotros entendemos la importancia de sus costumbres culturales y estamos aquí para ayudarlo. Visite CienciyPeso.com para obtener consejos y mantenerse al día con su plan.
---	---

Page 6 & 7 – spread Make a plan to meet your goals A weight-management plan tailored to your daily routine and cultural practices is critical to avoid regaining lost weight. Maintaining weight loss is just as important as losing it in the first place. While healthy eating and physical activity are essential, they may not be enough to maintain weight. In fact, only 1 in 10 people are able to lose weight and keep that weight off for more than a year. <i>“I now understand that my challenges with weight were not due to a lack of effort to lose weight on my part. Learning more about weight management helps me to keep moving forward.”</i> Working with a health care team can make a difference. Talk to a health care provider about the different types of treatment options, which might include: • Making changes in your habits and customs, including food/meals and physical activity • Prescription medicines • Bariatric surgery Spread 8 & 9	Page 6 & 7 – spread Establezca un plan para lograr sus objetivos Un plan de control de peso adaptado a su rutina diaria y prácticas culturales es fundamental para evitar que recupere el peso perdido. Ser capaz de mantener un peso determinado después de rebajar es tan importante como perderlo. Si bien una alimentación saludable y actividad física regular son esenciales, es posible que no sean suficientes para mantener el peso. De hecho, solo 1 de cada 10 personas puede perder y mantener el peso durante más de un año. <i>“Ahora comprendo que mis retos con el peso no eran por falta de esfuerzo para adelgazar. Aprender más sobre el manejo del peso me ayuda a seguir adelante”.</i> Colaborar con un equipo de atención médica puede hacer la diferencia. Hable con un proveedor de atención médica sobre las diferentes opciones de tratamiento, que pueden incluir: • Realizar cambios en sus hábitos y costumbres, incluyendo comidas/alimentación y actividad física • Medicamentos recetados • Cirugía bariátrica Spread 8 & 9
--	---

Page 8 <i>Start a conversation about weight with your healthcare provider</i> Speaking honestly about past attempts at weight-loss can be hard, but your health care provider will be better able to provide a personalized plan if they hear from you directly. Tell them, for example, about how you feel during family and friends' celebrations where food is front and center. You can start the conversation. Talk to them about: YOUR PERSONAL EXPERIENCE <i>"I have tried, but diet and exercise don't always work and have never given me lasting results."</i> YOUR CONCERNS <i>"I've heard that being overweight, having type 2 diabetes, and suffering from heart disease is all related, and that worries me a lot. I need help..."</i> YOUR OPTIONS <i>"I have tried many ways to lose weight, but I would like to discuss other options available."</i> <i>Focus your conversation on how to manage your weight</i> At your next appointment with your health care provider, ensure that you share your	Page 8 <i>Inicie una conversación sobre el peso con su proveedor de atención médica</i> Hablar con honestidad sobre sus esfuerzos por perder peso suele ser difícil, pero su proveedor de atención médica podría ayudarle a crear un plan personalizado si recibe la información de usted directamente. Cuénteles, por ejemplo, cómo se siente durante las celebraciones familiares y de amigos donde abunda la comida. Usted puede iniciar la conversación. Háblele sobre: SU EXPERIENCIA PERSONAL <i>"He tratado, pero hacer dieta y ejercicio no siempre funciona y nunca me ha dado resultados duraderos".</i> SUS PREOCUPACIONES <i>"He oído que existe una relación entre el exceso de peso, la diabetes tipo 2 y las enfermedades del corazón, y eso me preocupa mucho. Necesito ayuda..."</i> SUS OPCIONES <i>"He probado muchas maneras de perder peso, pero me gustaría hablar de otras opciones disponibles".</i> <i>Enfoque su conversación en cómo manejar su peso</i> En su próxima cita con su proveedor de atención médica, comparta el historial de sus cambios de peso, las estrategias que le hayan ayudado (o no), y cómo esto ha afectado a
---	---

weight changes, or weight management strategies that have or have not helped, and impacted your current goals. Remember to consider: (1) your weight history and life circumstances that may have triggered weight loss or weight regain; (2) your current weight-loss efforts, and how long you have been doing them; and (3) partnering with a health care provider to discuss your personal goals and explore treatment options. 10-11 Page 10 Build a support network To manage excess weight long term, it's important to work with health care providers who specialize in weight management or obesity and understand that managing weight and health is an ongoing effort. Discussing weight-related goals can feel very personal, so finding a health care provider you are comfortable with can make the conversation easier. Your support network may include both health care professionals and people who are close to you: • A health care provider who understands your needs at a cultural level and specializes in weight management and obesity care	sus objetivos actuales. Recuerde tener en cuenta: (1) su historial de peso y las circunstancias que pueden haber contribuido a la pérdida o la recuperación de peso; (2) sus esfuerzos actuales para perder peso y cuánto tiempo lleva haciéndolos; y (3) colaborar con un proveedor de atención médica para hablar de sus objetivos personales y explorar las opciones de tratamiento. 10-11 Page 10 Forme una red de apoyo Para controlar el exceso de peso a largo plazo, es importante trabajar con proveedores de atención médica que se especialicen en el control de peso o la obesidad, y comprendan que manejar el peso y la salud es un esfuerzo continuo. Hablar sobre objetivos relacionados con el peso puede ser algo muy personal. Por lo tanto, encontrar un proveedor de atención médica con el que se sienta cómodo puede facilitar su conversación. Su red de apoyo puede incluir tanto a profesionales de la salud como a personas cercanas a usted: • Un proveedor de atención médica que entienda sus necesidades culturales y que se especialice en el control del peso y el cuidado de la obesidad.
---	--

• A registered dietitian to help you develop an eating plan that considers your traditions. • A therapist or mental health provider to help explore emotional factors and identify ways to adopt positive habits. • A community of family and friends who support your cultural traditions, respects your goals and motivates you, or an online group where you can connect with people who have similar goals. None of this is a “one size fits all.” Think of the unique challenges you’re facing and choose the options that work best for you. PAGE 12 <i>You are not alone</i> In the United States, more than 100 million adults are living with the disease of obesity. But we’re here to help each other. There are ways to help manage your weight long term that have helped many people see lasting results. Celia has spent years feeling like she was alone. But in collaboration with her health care provider, they created a weight management plan that is helping her make progress.	• Un dietista registrado que le ayude a diseñar un plan de alimentación que considere sus tradiciones. • Un terapeuta o proveedor de salud mental que le ayude a explorar los factores emocionales y a identificar formas de adoptar hábitos positivos. • Una comunidad de familiares y amigos que apoye sus tradiciones culturales, respete sus objetivos y que le motive, o un grupo en línea donde pueda conectar con personas que compartan objetivos similares. Nada de esto viene “a la medida”. Piense en los retos únicos a los que se enfrenta y elija las opciones que funcionen mejor para usted. PAGE 12 <i>Usted no está solo</i> En los Estados Unidos, más de 100 millones de adultos viven con la enfermedad de la obesidad. Pero estamos aquí para ayudarnos mutuamente. Existen maneras de controlar su peso a largo plazo que han llevado a muchas personas a experimentar resultados duraderos. Celia ha pasado años sintiéndose sola. Pero en colaboración con su proveedor de atención médica, crearon un plan de control de peso que la está ayudando a progresar.
---	--

<i>"I have lived in two worlds, the traditional one of my family and the one I have created among my friends. I always wanted to break the cycle of overweight that has had a negative impact on my health and put me at risk for chronic conditions. Knowing the science behind weight and how the brain responds, has given me the drive to keep going."</i> Actor portrayal	<i>"He vivido en dos mundos, el tradicional de mi familia y el que he creado entre mis amigos. Siempre quise romper el ciclo del sobrepeso que ha tenido un impacto negativo en mi salud y me ha puesto en riesgo de padecer enfermedades crónicas. Conocer la ciencia detrás del peso y cómo responde el cerebro, me ha dado el impulso para seguir adelante"</i> Representado por un actor
Page 13 Julián is an example of someone who was almost giving up in the struggle with his weight. He made an effort to eat healthier during many family celebrations, even when his grandmother was cooking. After he connected with a health care provider and discussed a weight management plan along with treatment options, Julián is progressing. <i>"When I spoke with a health care provider about weight management, I started to believe that I could have positive results. So, don't give up. My health care provider considered my traditions, and we created a weight-management plan that included treatment options like a prescription medicine."</i> Actor portrayal Learn more at CienciayPeso.com [NEW INSERT SPREAD] Julián Learned There's Science Behind Weight	Page 13 Julián es un ejemplo de alguien que estuvo a punto de rendirse en la lucha con su peso. Se esforzó por comer más saludable durante muchas celebraciones familiares, incluso cuando su abuela preparaba la comida. Después de colaborar con un proveedor de atención médica y discutir un plan de control de peso junto con opciones de tratamiento, Julián está progresando. <i>"Fue cuando hablé con un proveedor de atención médica para manejar mi peso que comencé a pensar que sí podía obtener resultados positivos. Así que, no te rindas. Mi proveedor de atención médica tuvo en cuenta mis tradiciones y creamos un plan de control de peso que incluía opciones de tratamiento como un medicamento recetado"</i> Representado por un actor Aprenda más en CienciayPeso.com [NEW INSERT SPREAD] Julián comprendió que hay una ciencia detrás del peso

For the past few years, Julián has struggled to lose and maintain his weight. He lost weight and gained it back. This happened over, and over again. Julián learned that losing and maintaining weight can be impacted by: (TUG-OF-WAR GRAPHIC) His metabolism Following weight loss, the body's metabolism slows down, becomes more efficient, and requires fewer calories to do its job. (HORMONE ARROWS GRAPHIC) His hormones After losing weight, hunger hormones increase, and fullness hormones decrease making us feel more hungry and less full. That can cause us to eat more. (BRAIN GRAPHIC) His brain The brain responds to appetite hormones, which tell us when and how much to eat. After losing weight, signals to the brain may cause us to eat even when we're not hungry. (HCP GRAPHIC) His doctor Julián wanted to break the cycle, so he talked to his doctor. Together they created a weight management plan that included a prescription medicine. Julián is excited because he knows this time it's going to be different.	En los últimos años, Julián ha luchado por perder y mantener su peso. Perdía peso y lo recuperaba. Esto le sucedía una y otra vez. Julián comprendió que perder y mantener el peso puede estar afectado por: (TUG-OF-WAR GRAPHIC) Su metabolismo Después de perder peso, el metabolismo del cuerpo se vuelve más lento, más eficiente y requiere menos calorías para hacer su trabajo. (HORMONE ARROW GRAPHICS) Sus hormonas Después de perder peso, las hormonas del hambre aumentan y las hormonas de la saciedad disminuyen, haciéndonos sentir más hambre y menos llenos. Esto puede hacer que comamos más. (BRAIN GRAPHIC) Su cerebro El cerebro responde a las hormonas del apetito, que nos indican cuándo y cuánto comer. Después de perder peso, las señales que recibe el cerebro pueden hacernos comer incluso cuando no tenemos hambre. (HCP GRAPHIC) Su médico Julián quería romper el ciclo, así que habló con su médico. Juntos crearon un plan de control de peso que incluía un medicamento recetado. Julián está entusiasmado porque sabe que esta vez va a ser diferente.
---	---

BACK COVER Get more information at CienciayPeso.com Get real information on how the body tries to regain lost weight, and also weight management options that include lifestyle changes, prescription medication, and surgery. Stay focused when meeting with your doctor, and discuss your weight history, your current activities, and your goals, so you feel prepared for your next visit. Recycle logo & other logo Novo Nordisk is committed to reducing its environmental footprint of production by working toward the elimination of waste sent to landfills and zero loss of water, energy, and resources. The goal is part of a new and ambitious <i>Circular for Zero</i> environmental strategy with the ultimate aim of making Novo Nordisk a company that has zero environmental impact. Truth About Weight® is a registered trademark of Novo Nordisk A/S. Novo Nordisk is a registered trademark of Novo Nordisk A/S. All other trademarks, registered or unregistered, are the property of their respective owners. Novo Nordisk logo © 2023 Novo Nordisk Printed in the U.S.A. US22OB01039 September 2023 TAW logo	BACK COVER Obtenga más información en CienciayPeso.com Obtenga información real sobre cómo el cuerpo trata de recuperar el peso perdido, y también opciones de manejo de peso que incluyen cambios en el estilo de vida, medicamentos recetados y cirugía. Manténgase enfocado cuando se reúna con su médico y coménteles su historial de peso, sus actividades actuales y sus objetivos, de modo que se sienta preparado para su próxima visita. Recycle logo & other logo Novo Nordisk se compromete a reducir su impacto ambiental de producción colaborando en la eliminación de residuos enviados a los vertederos y la pérdida de reservas de agua, energía y otros recursos. Este objetivo forma parte de la nueva y prometedora estrategia <i>Circular for Zero</i>, cuyo objetivo final es hacer de Novo Nordisk una empresa con cero impacto ambiental. Truth About Weight® es una marca comercial registrada de Novo Nordisk A/S. Novo Nordisk es una marca comercial registrada de Novo Nordisk A/S. Todas las demás marcas comerciales, registradas o no registradas, son propiedad de sus respectivos dueños. Novo Nordisk logo © 2023 Novo Nordisk Impreso en los EE. UU. US22OB01039 septiembre de 2023 TAW logo
---	--

Novo Nordisk AS

Translation Certificate



SUBMISSION ID:	1474181
DATE OF TRANSLATION:	23-Aug-2023 15:07 UTC
ELECTRONIC FILE NAME:	Truth About Weight Energy Brochure adapted for USH US22OB01039
SOURCE LANGUAGE:	English (United States)
TARGET LANGUAGE:	Spanish (United States)
TRANSPERFECT JOB ID:	CA0116484

TransPerfect is globally certified under the standards ISO 9001:2015 and ISO 17100:2015. This Translation Certificate confirms the included documents have been completed in conformance with the Quality Management System documented in its ISO process maps and are, to the best knowledge and belief of all TransPerfect employees engaged on the project, full and accurate translations of the source material.

TRANSPERFECT TRANSLATIONS INTERNATIONAL, INC.
TRANSPERFECT GLOBAL HQ
1250 BROADWAY, 7TH FLOOR, NEW YORK, NY 10001

TCert v. 3.0