¡Hola! Bajé de una talla 46 a una 40 gracias a la app MyDiabetes.

Desde que me diagnosticaron diabetes tipo 2, he probado muchos métodos diferentes para perder peso y estabilizar los niveles de azúcar en sangre. Cada vez que fracasaba, me culpaba a mí misma de no ser capaz de seguir los planes estrictos o de tomar las porciones adecuadas.

A pesar de ello, esta app y su plan alimenticio personalizado lo cambiaron todo. Me ayudó a hacer ajustes graduales en mis comidas, y empecé a prestar más atención a mis propios hábitos. Cuando trabajo como mucho entre horas, así que me encanta que la app te sugiera tantas opciones de aperitivos saludables, así no tengo que sentirme culpable.

He notado una gran diferencia en mi rutina desde que empecé a utilizar la app MyDiabetes. Mis niveles de glucosa son más estables y siento una gran motivación para hacer más cosas a lo largo del día. También he perdido 14 kilos en 3 meses y me siento muchísimo mejor con mi cuerpo y mi salud.

No hay duda de que esta app está dando forma a mi nuevo estilo de vida.