Ciao a tutti. Sono passata dalla taglia 50 alla taglia 44 usando l’app MyDiabetes.

Da quando mi è stato diagnosticato il diabete di tipo 2, ho provato molti metodi diversi per perdere peso e per stabilizzare i miei livelli di zucchero nel sangue. Ogni volta che ho fallito, ho incolpato me stessa per non essere stata in grado di attenermi a programmi rigidi o alle dosi delle porzioni.

Tuttavia, questa app e il suo piano alimentare personalizzato hanno cambiato tutto. Mi ha aiutato ad apportare modifiche graduali ai miei pasti, e ho iniziato a prestare più attenzione alle mie abitudini. Quando lavoro faccio molti spuntini, quindi apprezzo che l’app offra così tante opzioni di spuntini sani e che non debba sentirmi in colpa per questo.

Da quando ho iniziato a usare l'app MyDiabetes, ho visto un’enorme differenza nella mia routine. Il mio livello di glucosio nel sangue è più stabile e mi sento motivata a fare di più nella mia giornata. Ho anche perso 14 kg in 3 mesi, e mi sento molto meglio a livello di corpo e salute.

Non c’è dubbio che questa app stia plasmando il mio nuovo stile di vita.