Hei alle sammen, jeg heter Anders. Jeg fant nylig denne appen for diabeteshåndtering som virkelig har forandret livet mitt til det bedre. Jeg gleder meg til å dele den med dere.

Jeg ble diagnostisert med prediabetes for omtrent et halvt år siden, og den gangen ble jeg veldig sjokkert. Jeg trodde jeg aldri ville komme i en slik posisjon. Jeg begynte umiddelbart å undersøke denne tilstanden og hvordan jeg kunne overkomme den. Slik fant jeg MyDiabetes-appen.

Denne appen tilbyr blant annet en personlig måltidsplan som er tilpasset diabetiske begrensninger. For en person som meg, som ikke hadde noen anelse om hvordan jeg skulle endre kostholdet mitt, var dette perfekt. Det skader heller ikke at måltidene fra denne planen faktisk er veldig gode.

En annen hyggelig overraskende oppdagelse var diabetesvennlige desserter. Jeg trodde ærlig talt ikke noe slikt eksisterte, men jeg er takknemlig for at appen ga meg ideen til en sukkerfri sjokoladekake, fordi den var virkelig en livredder.

Så det har gått 4 måneder nå, jeg har mistet 17 kg, og jeg føler meg bra. Legen min sier at jeg har gjort veldig gode fremskritt, og at jeg absolutt bør fortsette med det. Alt dette takket være MyDiabetes-appen.