Bonjour. Je suis passée d'une taille 46 à une taille 40 en utilisant l'application MyDiabetes.

Depuis qu'on m'a diagnostiqué un diabète de type 2, j'ai essayé de nombreuses méthodes différentes pour perdre du poids et stabiliser ma glycémie. Chaque fois que j'ai échoué, je me suis reprochée de ne pas pouvoir respecter les horaires stricts ou la taille des portions.

Cependant, cette application et son plan de repas personnalisé ont tout changé. Elle m'a aidée à adapter progressivement mes repas et j'ai commencé à prêter davantage attention à mes propres habitudes. Lorsque je travaille, je grignote beaucoup, et j'apprécie que l'application propose de nombreuses options d'en-cas sains, sans que j'aie à me sentir coupable.

Je ressens une énorme différence dans mes habitudes depuis que j'ai commencé à utiliser l'application MyDiabetes. Mes niveaux de glycémie sont plus stables, je me sens motivée pour en faire plus dans la journée. J'ai également perdu 14 kilos en trois mois et je me sens tellement mieux dans mon corps et en bonne santé.

Il ne fait aucun doute que cette application est à l'origine de mon nouveau style de vie.