Heisann. Jeg gikk fra størrelse 46 til størrelse 40 ved å bruke MyDiabetes-appen.

Helt siden jeg ble diagnostisert med type 2-diabetes, har jeg prøvd ut mange forskjellige metoder for å gå ned i vekt og for å stabilisere blodsukkernivået. Hver gang jeg mislyktes, beskyldte jeg meg selv for ikke å klare å holde meg til de strenge tidsplanene eller porsjonsstørrelsene.

Imidlertid endret denne appen og den personlige måltidsplanen alt. Den hjalp meg med å justere måltidene mine gradvis, og jeg begynte å være mer oppmerksom på mine vaner. Når jeg jobber, småspiser jeg mye, så jeg elsker at appen gir så mange sunne snacksalternativer, og jeg trenger ikke å føle meg skyldig over det.

Jeg kjenner en stor forskjell i rutinen min helt siden jeg begynte å bruke MyDiabetes-appen. Blodsukkeret er mer stabilt, jeg føler meg motivert til å gjøre mer med dagen min. Jeg har også gått ned 14 ​​kg på 3 måneder, og jeg føler meg så mye bedre når det gjelder kropp og helse.

Det er ingen tvil om at denne appen former min nye livsstil.